



# BOWL MIT GARNELEN,

Petersilien-Quinoa, Ofen-Süßkartoffelwürfeln und Sauerrahm-Dip



## EXTRA LECKERBISSEN

GARNELEN



Quinoa



Petersilie



Kirschtomaten



Frühlingszwiebel



Süßkartoffel



Gewürzmischung  
„Hello Mexico“



schwarze Bohnen



saure Sahne



Limette



Rucola



Tomate



Gemüsebrühe



Zwiebel



Garnelen



Knoblauchzehe

35 Minuten Stufe 2

Tag 1-2 kochen

Extra Leckerbissen! Unsere Bowl mit Petersilien-Quinoa zählt sowieso schon zu Deinen liebsten Rezepten. Mit einer Extraportion saftig angebratener Knoblauch-Garnelen wird daraus aber noch mal ein ganz besonderes Geschmackserlebnis! In unserer Bowl stecken außerdem jede Menge Vitamine, **Ballaststoffe** und karibisches Flair. Für die ganz besondere Geschmacksnote sorgt heute unsere Gewürzmischung auf Deinen Süßkartoffelwürfeln. Guten Appetit!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.  
Erhitze Wasser im **Wasserkocher** und heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.  
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel**, **1 Sieb**, **1 große Pfanne**, **1 Knoblauchpresse** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 QUINOA KOCHEN

Mit **Wasser\*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** grob würfeln. **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** in einen kleinen Topf mit **Öl\*** geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. **Quinoa** in den Topf geben, mit **Brühe** auffüllen, **salzen\*** und **pfeffern\***, aufkochen und mit aufgesetztem Deckel bei niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



## 4 FÜR DAS DRESSING

In einer großen Schüssel **Olivenöl\***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Limettensaft**, ein wenig **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** zugeben und gut untermischen. In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit der **Hälfte** der gehackten **Petersilie**, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## 2 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

**Süßkartoffel** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Gewürzmischung**, **Öl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



## 5 FÜR DIE GARNELN

**Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Garnelen** darin 5 – 6 min anbraten oder bis diese durchgegart sind. **Knoblauch** dazupressen, **Garnelen** einmal kurz durchschwenken und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und etwas **Limettenabrieb** abschmecken.



## 3 GEMÜSE VORBEREITEN

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Kirschtomaten** halbieren. **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. **Limette** halbieren, **Saft** von 1 [2] Hälfte auspressen. **Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgießen und so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit getrennt zu den **Süßkartoffeln** in den Backofen geben.



## 6 ANRICHTEN

Restliche **Petersilie** unter die **Quinoa** mischen und auf Schüsseln verteilen. **Süßkartoffelwürfel**, **schwarze Bohnen**, **Rucolasalat**, **Garnelen** und **Tomatenhälften** darauf anrichten, mit **Petersilien-Dip** beträufeln, zusammen mit den **Frühlingszwiebelringen** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gemüsebrühe	2 g	3 g ☉	4 g
Zwiebel EG	1	1	2
Tomate ES   NL	1	2	2
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Gewürzmischung „Hello Mexico“	2 g	3 g	4 g
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Limette BR   MX	½ ☉	¾ ☉	1
schwarze Bohnen	½ ☉	¾ ☉	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
saure Sahne 5)	150 g	150 g	150 g
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	½ ☉	¾ ☉	1
Wasser* für Schritt 1	200 ml	300 ml	400 ml
Öl* für Schritt 1	1 TL	1 EL	1 EL
(Oliven-)Öl* für Schritt 2, 4 und 5)	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	372 kJ/89 kcal	3.100 kJ/741 kcal
Fett	3 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	11 g	86 g
- davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	5 g	40 g
Salz	1 g	2 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

### ALLERGENE

5) Milch 14) Krebstiere

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

EG: Ägypten ES: Spanien NL: Niederlande US: Vereinigte Staaten von Amerika IT: Italien BR: Brasilien MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!