



BOWL MIT PETERSILIEN-QUINOA

Ofen-Süßkartoffelwürfeln und Sauerrahm-Dip

KALORIEN-REDUZIERT



Frühlingszwiebel



Kirschtomaten



Limette



Petersilie



Quinoa



Rucola



schwarze Bohnen



Joghurt



Gewürzmischung „HelloMexico“



Tomate



Zwiebel



Gemüsebrühe



Süßkartoffel

15 [20 | 20] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Schüssel**.



1 DIP ZUBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** in eine kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



4 GEMÜSE VORBEREITEN

Kirschtomaten halbieren.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Limette halbieren und **Saft** von 1 [2] Hälfte auspressen.

Schwarze Bohnen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

Schwarze Bohnen ca. 5 Min. vor Ende der Backzeit neben die **Süßkartoffelwürfel** auf das Backblech geben und mitbacken.



2 QUINOA KOCHEN

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Tomate** halbieren, Strunk ausschneiden, **Tomate** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Quinoa**, **Gemüsebrühe** und 200 g [270 g | 370 g] **Wasser*** zugeben und **16 Min./90 °C/☞/Stufe 1** kochen.

In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren. Nach der Kochzeit **Quinoa** noch ca. 13 Min. im Mixtopf ruhen lassen.



5 RUCOLASALAT

In einer großen Schüssel 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** dazugeben und gut untermischen.



3 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Süßkartoffel schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. **Gewürzmischung**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech flach verteilen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



6 FERTIGSTELLEN

Restliche **Petersilie** zur **Tomaten-Quinoa** geben, unterheben und auf Schüsseln verteilen. **Süßkartoffelwürfel**, **schwarze Bohnen**, **Rucolasalat** und **Tomatenhälften** darauf anrichten, mit **Petersiliendip** beträufeln, mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	1	2
Tomate NL	1	2	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Quinoa 1)	100 g	150 g	200 g
Süßkartoffel ES US	1	1 (groß)	2
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g ☞	3 g	4 g
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
Limette BR MX	½ ☞	¾ ☞	1
schwarze Bohnen	½ ☞	¾ ☞	1
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Wasser* für Schritt 2	200 g	270 g	370 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 3 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. 700 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2.665 kJ/637 kcal
Fett	2,87 g	20,26 g
- davon ges. Fettsäuren	0,52 g	3,70 g
Kohlenhydrate	12,20 g	86,16 g
- davon Zucker	2,47 g	17,43 g
Eiweiß	2,96 g	20,88 g
Salz	0,135 g	0,956 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten von Amerika **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) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at