



Leichter kochen,  
besser essen!



7  
KW47  
2016 **thermomix**

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

## Burrito-Bowl mit Quinoa, Avocado und selbstgemachter Salsa

Burritos werden oft als mexikanischer Klassiker deklariert, eigentlich stammt das Gericht aus der amerikanisch-mexikanischen Fusionsküche. Das glutenfreie Getreide Quinoa mit seinem hohen Eiweißgehalt ist eine tolle Alternative zu Reis. Lass es Dir schmecken!

 25 min.

 35 min.

 Stufe 1

Thermomix kocht; kalorienarm, veggie,  
glutenfrei, scharf



Quinoa



Avocado



Kidneybohnen



Salatherz



Tomate



Schmand



Limette



Zwiebel



Koriander



Jalapeno



Knoblauchzehe



Kumin/Knoblauch

## Für 2 Personen.....

- 10 g Koriander
- 1 Zwiebel, halbiert [Zwiebel: Ursprungs. DE]  
[Tomate: Ursprungs. BEL]  
[Limette: Ursprungs. ESP]
- ½ Knoblauchzehe
- 100 g Quinoa **15)**
- 2 Tomaten, in Würfeln
- 75 g Schmand **7)** ⊕
- 1 Limette, halbiert und entsaftet

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.

Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

[Jalapeno: Ursprungs. NL]

[Knoblauchzehe: Ursprungs. ESP]

[Avocado: Ursprungs. CHI]

### Gut im Haus zu haben .....

(Oliven-)Öl, Salz, Gemüsebrühe, Pfeffer

### Was zum Kochen gebraucht wird .....

Thermomix®, kleine Schüssel, Sieb

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

**7)** Lactose  
**15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

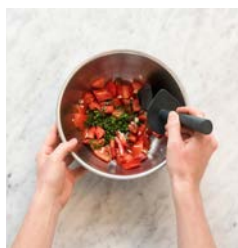
Kalorien: 614 kcal/2569 kJ  
Kohlenhydrate: 59 g  
Fett: 31 g, Eiweiß: 17 g  
Ballaststoffe: 5 g



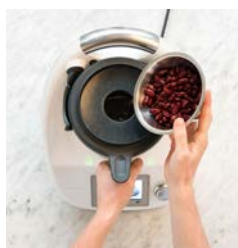
**1** Koriander (einige Blätter zur Dekoration aufheben) in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



**2** Zwiebelhälften und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und die Hälfte in die Schüssel mit dem zerkleinerten Koriander umfüllen.



**3** Quinoa in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



**4** Hälfte der Tomaten, 1½ TL Olivenöl, Quinoa und 1 Prise Salz in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** anschwitzen.

**5** 250 g Gemüsebrühe hinzugeben und **12 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen. Währenddessen Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Tomatenwürfel in die Schüssel mit den zerkleinerten Zwiebeln und Koriander geben, 2 EL Limettensaft, 1 TL Olivenöl und 1 Prise Salz zugeben und alles vorsichtig vermengen. Quinoa in den Gareinsatz umfüllen, abtropfen lassen und zugedeckt warmhalten. Dann Mixtopf spülen und trocknen.

**6** Jalapenowürfel (**Achtung: scharf!**) und 1 TL Öl in den Mixtopf geben, **2 Min. 30 Sek./120 °C/☞/Stufe 1** anschwitzen. Kidneybohnen und Kumin/Knoblauchpulver hinzugeben und weitere **2 Min. 30 Sek./120 °C/☞/Stufe 1** kochen.

**7** Tomaten-Quinoa auf Schüsseln verteilen, Salatstreifen, Bohnen und Salsa dazu geben. Einen Klecks Schmand darüber geben und die Avocadostreifen darauflegen, mit restlichem Limettensaft beträufeln. Restliche Korianderblättern darüberstreuen.