



BURRITO-BOWL MIT EXTRA HACKBÄLLCHEN, Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen



EXTRA LECKERBISSEN

Hackbällchen



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen



gemahlene Kuminisamen



Roma-Tomaten



Koriander



Avocado (Hass)



grüne Chilischote



Schmand



Salatherz (Romana)



gemischtes Hackfleisch



Gewürzmischung „HelloMexico“



Tomatenmark



Rinderbrühe



Knoblauchzehe

35 [40 | 40] Min. 50 [55 | 60] Min.

Thermomix kocht 2 Tag 1 - 2 kochen

Extra Leckerbissen! Deine Burrito-Bowl mit Tomaten-Quinoa und feurigen Kidneybohnen erfährt heute ein Upgrade durch leckere, mexikanische Hackbällchen. Wusstest Du, dass die Bowl dank Quinoa sogar völlig **glutenfrei** ist? Was aber natürlich nicht fehlen darf, sind die **ballaststoffreichen** Kidneybohnen und lecker-cremige Avocadostreifen, die für die frische Abwechslung sorgen. Also Löffel verteilen und glücklich essen!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**, **1 kleine Pfanne**



1 ZU BEGINN

Blätter vom **Koriander** abzupfen. **Zwiebel** abziehen und halbieren. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln. **Limette** halbieren und **Saft** auspressen. **Korianderblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** vom **Koriander** für die Dekoration herausnehmen. **Hälfte Zwiebel** in den Mixtopf zugeben.
★TIPP: Koriander schmeckt sehr intensiv, probiere erst mal, wie viel Du gerne an Deinem Gericht hättest und dann kannst Du nach Belieben nachwürzen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen, in Streifen schneiden und mit restlichem **Limettensaft** beträufeln. **Salatherz** in Streifen schneiden. Andere **Hälfte** der **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. **Schmand** mit einem Löffel cremig rühren. **Quinoa** in eine große Schüssel umfüllen und ca. 10 Min. quellen lassen. 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, **Rinderbrühe** und 35 g [50 g | 70 g] **Tomatenmark** in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 6** verrühren.



2 FÜR SALSA & HACKBÄLLCHEN

Zwiebel 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g **Limettensaft** und **Salz*** zugeben, **3 Sek./Stufe 4** vermengen, in eine kleine Schüssel umfüllen und zum Marinieren beiseitestellen. **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Hackfleisch**, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **1 Min./Stufe 3** vermengen und in eine große Schüssel umfüllen.



5 FÜR DIE HACKBÄLLCHEN

Aus der **Hackmasse** 12 [18 | 24] kleine **Hackbällchen** formen. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer Pfanne erhitzen und **Hackbällchen** 5 – 6 Min. rundherum anbraten. **Hackbällchen** mit dem **Tomaten-Brühe-Mix** ablöschen und ca. 2 Min. kochen, bis die **Fleischbällchen** glasiert sind. Währenddessen **Kidneybohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chili** dünne Streifen schneiden.



3 QUINOA KOCHEN

Mixtopf spülen und trocknen. Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Hälfte** der geviertelten **Tomaten** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Quinoa**, 200 g [300 g | 400 g] **Wasser***, ½ TL [¼ TL | 1 TL] **Gemüsebrühpaste***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Min./98 °C/Stufe 1** garen und fortfahren.



6 FERTIGSTELLEN

Chilistreifen in einer kleinen Pfanne mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. **Kidneybohnen** zugeben und 2 – 3 Min. mit anbraten. Mit **Kumin** und **Salz*** würzen und mischen. **Tomatenwürfel** und etwas **Olivenöl*** in die kleine Schüssel zu den marinierten **Zwiebeln** geben und vermengen. **Tomaten-Quinoa** in Schüsseln verteilen. Die Komponenten auf der **Quinoa** anrichten und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	1	2
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Limette BR MX	1	1	1
Kidneybohnen	½ ☉	¾ ☉	1
gemahlene Kumin Samen	2 g	3 g ☉	4 g
Tomate (Roma) NL BE ES	2	3	4
Koriander	10 g	10 g	20 g
Avocado (Hass) PE	1	1	2
grüne Chilischote NL ES	½ ☉	¾ ☉	1
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Schmand 5)	150 g	150 g	150 g
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	35 g ☉	50 g ☉	70 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Wasser* für Schritt 3	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühpaste* für Schritt 3	½ TL	¾ TL	1 TL
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	15 g
Wasser* für Schritt 4	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 5 und 6	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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	497 kJ/119 kcal	4.565 kJ/1091 kcal
Fett	7 g	63 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	18 g
Kohlenhydrate	6 g	55 g
- davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	5 g	48 g
Salz	1 g	1 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

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien PE: Peru

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