



BURRITO BOWL

mit Tomaten-Quinoa, Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen



HELLO QUINOA

Supergut! Superfood! Quinoa liefert Dir essentielle Eiweiße sowie jede Menge Vitamin E und Eisen!



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen



Kreuzkümmel



Tomate



Koriander



Avocado



Jalapeño



Salatgurk



Schmand

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Der Burrito, ein mexikanischer Klassiker, ist eigentlich ein Gericht aus der amerikanisch-mexikanischen Fusion-Küche. Mit dem Inkakorn Quinoa bringen wir dieses Gericht ein Stückchen näher nach Südamerika. Mit seinem hohen Eiweißgehalt ist dieses **glutenfreie** Getreide eine tolle Alternative zu Reis. Ohne Weizentortilla wandelt sich das Ganze zum leichten Genuss!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **200 ml [400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, ein Sieb** und **1 kleine Pfanne**. Entdecke die **Burrito Bowl**.



1 ALS ERSTES

200 ml [400 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. Strunk der **Tomaten** entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. Je die Hälfte der **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** in eine kleine Schüssel geben. Die restlichen **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** in einen kleinen Topf mit $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.



4 KIDNEYBOHNEN ANBRATEN

Kidneybohnen in ein Sieb geben und mit Wasser ausspülen, bis es klar durchfließt. **Jalapeño** längs halbieren, **Kerne** entfernen und **Jalapeño** fein würfeln. **Jalapeñowürfel** (**Achtung: scharf!**) in einer kleinen Pfanne mit $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. Anschließend **Kidneybohnen** zugeben und 2 – 3 Min. mit anbraten. **Kreuzkümmel** zugeben und alles gut vermischen.



2 TOMATEN-QUINOA KÖCHELN

Quinoa in den Topf geben und mit **200 ml [400 ml]** **Gemüsebrühe** auffüllen, **salzen** und **pfeffern**, aufkochen und mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen, anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



5 SALAT VORBEREITEN

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in Streifen schneiden. **Schmand** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. Mit restlichem **Limettensaft** beträufeln.



3 SALSA ZUBEREITEN

Limette halbieren. **Limettensaft** in die Schüssel zu den **Tomaten-** und **Zwiebelwürfeln** geben. $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Olivenöl** dazugeben und mit **Salz** abschmecken. **Koriander** fein hacken und $\frac{1}{2}$ zur **Salsa** geben.



6 ANRICHTEN

Tomaten-Quinoa in eine Schüssel geben, **Salatstreifen, Bohnen** und **Salsa** dazugeben. Ein Klecks **Schmand** darauf verteilen, **Avocadostreifen** dazu anrichten und mit restlichem **Koriander** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel NZ	1	2
Tomate NL	2	4
Quinoa 15)	100 g	200 g
Limette BR	1	2
Koriander	10 g	20 g
Kidneybohnen	$\frac{1}{2}$ Dose	1 Dose
Jalapeño NL	$\frac{1}{2}$	1
Kreuzkümmel 15)	2 g	4 g
Salatherz	1	2
Schmand 7)	75 g	150 g
Avocado (Hass) MX	1	2

Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*, Gemüsebrühe*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	324 kJ/78 kcal	2471 kJ/590 kcal
Fett	4 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	9 g	64 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	3 g	20 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

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

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, **MX:** Mexiko, **NL:** Niederlande,

NZ: Neuseeland

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de

AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!