



BURRITO BOWL! TOMATEN-QUINOA

mit Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen



HELLO QUINOA

Die Wissenschaft ist sich einig: Es gibt derzeit mehr als 120 bekannte Quinoatypen. Die bekanntesten sind weiße, rote und schwarze Quinoa.



Avocado



Quinoa



Schmand



Limette



Kidneybohnen



Kumin



Tomate



Koriander



grüner Chili



Salatherz



Zwiebel

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Wir können gar nicht genug bekommen von den farbenfrohen, gesunden und leckeren Bowl-Rezepten, für die alle Zutaten klein geschnitten und in nur einer Schüssel gegessen werden! Die Burrito-Bowl war hierbei der Urheber und in unserer Variante ist sie sogar völlig **glutenfrei** und trotzdem **ballaststoffreich**. Was aber nicht fehlen darf, sind natürlich feurige Kidneybohnen und lecker-cremige Avocadostreifen. Also Löffel verteilen und glücklich essen!

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**.



1 ALS ERSTES

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



4 KIDNEYBOHNEN ANBRATEN

Kidneybohnen in ein Sieb geben und mit **Wasser** abspülen, bis es klar durchfließt. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chili** fein würfeln. **Chiliwürfel (Achtung: scharf!)** in einer kleinen Pfanne mit **½ EL [1 EL] Öl** bei mittlerer Hitze **1 Min.** anbraten. **Kidneybohnen** zugeben und **2 – 3 Min.** mit anbraten. **Kumin** zugeben und alles gut vermischen.

★ **TIPP:** Bei 2 Personen werden nur **½ Dose Kidneybohnen** und auch nur **½ der Chili** benötigt.



2 QUINOA GAREN

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 WÄHRENDEDESSEN

Limette halbieren. **Limettensaft** in die Schüssel zu den **Tomaten-** und **Zwiebelwürfeln** pressen. **½ EL [1 EL] Olivenöl** dazugeben und mit **Salz** abschmecken. **Koriander** fein hacken und **½** zur **Salsa** geben.

★ **TIPP:** Nicht jeder mag Koriander, probiere erst mal, wie viel du gerne an deinem Gericht hättest und du kannst dann nach Belieben würzen.



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	1	2
Tomate (Roma) ES	2	4
Quinoa 15)	100 g	200 g
Limette MX	1	2
Koriander	10 g	20 g
Kidneybohnen (rote Bohnen)	½ Dose ☞	1 Dose
grüner Chili NL	½ ☞	1
Kumin 15)	2 g	4 g
Salatherz (Romana)	1	2
Schmand 7)	75 g ☞	150 g
Avocado (Hass) MX	1	2

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

* 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. 700 g)
Brennwert	368 kJ/88 kcal	2695 kJ/644 kcal
Fett	5 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	9 g	60 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	3 g	20 g
Ballaststoffe	3 g	15 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko, NL: Niederlande

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

Instagram Twitter Facebook #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!