



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.



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen



gemahlener Kumin



Tomate



Koriander



Avocado



grüner Chili



Schmand



Salatherz

20 [30] Min.

40 [45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Neuentdeckung

Mit der Burrito-Bowl hat der Trend, gute und gesunde Zutaten klein zu schneiden und in nur einer Schüssel anzurichten, vor zehn Jahren in Amerika begonnen. Auch wir sind begeistert und haben für Dich den Bowltrend-Urheber mit dabei, der dank Quinoa sogar völlig **glutenfrei** ist. Was aber nicht fehlen darf, sind natürlich feurige Kidneybohnen und lecker-cremige Avocadostreifen. Also Löffel verteilen und glücklich essen!

thermomix

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du eine **Zitronenpresse**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Blätter vom **Koriander** abzupfen. **Zwiebel** abziehen und halbieren, **Tomaten** halbieren. **Limette** halbieren und **Saft** auspressen. **Korianderblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** davon für die Dekoration herausnehmen.

★ **TIPP:** Nicht jeder mag Koriander, probiere erst mal, wie viel Du gerne an Deinem Gericht hättest.



4 WÄHRENDDESSEN

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen, in Streifen schneiden und mit restlichem **Limettensaft** beträufeln. **Salatherz** in Streifen schneiden. Restliche **Tomate** in kleine Würfel schneiden. **Schmand** mit einem Löffel cremig rühren. **Quinoa** in eine große Schüssel umfüllen und ca. 10 Min. quellen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.



2 SALSA VORBEREITEN

1 [2] **Zwiebelhälfte** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [20 g] **Limettensaft** und **Salz*** zugeben, **3 Sek./Stufe 4** vermengen, in eine kleine Schüssel umfüllen und zum Marinieren beiseitestellen.



5 KIDNEYBOHNEN ZUBEREITEN

Grünen Chili in ca. 1 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kidneybohnen** in den Gareinsatz geben und mit **Wasser** abspülen. **Kidneybohnen, Kumin** und **Salz*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min. [4 Min.]/90 °C/☞/ Stufe 1** erhitzen.



3 QUINOA KOCHEN

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Die **Hälfte** der **Tomatenhälften** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Quinoa**, 200 g [400 g] **Wasser***, 1 TL [2 TL] **Gemüsebrühpaste***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **13 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Tomatenwürfel und ½ EL [1 EL] **Olivenöl*** in die kleine Schüssel zu den marinierten **Zwiebeln** geben und gut vermengen.

Tomaten-Quinoa auf tiefe Teller verteilen, mit **Salatstreifen**, **Bohnen** und **Tomatensalsa** anrichten. Nach Geschmack etwas **Schmand** dazugeben. **Avocadostreifen** darüberlegen und mit dem restlichen **Koriander** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel NZ	1	2
Tomate (Roma) NL	2	4
Quinoa 15)	100 g	200 g
Limette MX BR	1	2
Koriander	10 g	20 g
Kidneybohnen (Packung)	½ ☞	1
grüner Chili ES NL BE	½ ☞	1
gemahlener Kumin 15)	1 g ☞	3 g ☞
Salatherz (Romana)	1	2
Schmand 7)	75 g ☞	150 g
Avocado (Hass) MX PE	1	2

Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*, Gemüsebrühpaste*, Wasser*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	432 kJ/104 kcal	2534 kJ/606 kcal
Fett	6 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	9 g	51 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	4 g	20 g
Ballaststoffe	3 g	14 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien, MX: Mexiko, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland, PE: Peru

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@helloworldfresh.de
AT +43 (0) 72 023 20 78 | kundenservice@helloworldfresh.at