



Burrito Bowl! Tomaten-Quinoa,

dazu eine extra Portion Cajun-Garnelen



EXTRA LECKERBISEN

Cajun-Garnelen



Garnelen



Gewürzmischung "Cajun"



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen (Dose)



gemahlene Kuminisamen



Tomate (Roma)



Koriander



Avocado (Hass)



grüner Chili



Schmand



Salatherz (Romana)



Knoblauchzehe

20 [25|30] Min.

40 [45|45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Hello Extra! Deine Burrito Bowl mit Tomaten-Quinoa und feurigen Kidneybohnen erfährt heute ein Upgrade durch leckere Garnelen in einer fruchtig-**scharfen** Cajun-Marinade. 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 frische Abwechslung sorgen.

thermomix

LOS GEHT'S

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



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** davon für die Dekoration herausnehmen.

★ **TIPP:** Nicht jeder mag Koriander – probiere erst einmal, wie viel Du gerne an Deinem Gericht hättest. Dann kannst du nach Belieben würzen.



4 WÄHRENDESSEN
Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen, in Streifen schneiden und mit restlichem **Limettensaft** beträufeln. **Salatherz** in Streifen schneiden. Restliche **Tomaten** 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
Die **Hälfte** der **Zwiebel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 TL [1½ TL|2 TL] **Limettensaft** und **Salz*** zugeben, **3 Sek./Stufe 4** vermengen, in eine kleine Schüssel umfüllen und zum Marinieren beiseitestellen.

Knoblauch abziehen, fein hacken und zusammen mit **Garnelen** und **Gewürzmischung "Cajun"** in einer weiteren kleinen Schüssel vermengen.



5 KIDNEYBOHNEN ZUBEREITEN
Grünen Chili (scharf!) in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Kidneybohnen** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. **Kidneybohnen, Kumin** und **Salz*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./90 ° C/↻/ Stufe 1** erhitzen. Währenddessen die **Garnelen** braten.



3 QUINOA KOCHEN
Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Die **Hälfte** der geviertelten **Tomaten** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Quinoa, Wasser*, Gemüsebrühpaste*, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **13 Min./98 ° C/↻/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN
In einer kleinen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Garnelen** darin 3 – 4 Min. braten. **Tomatenwürfel** und **Olivenöl*** in die kleine Schüssel zu den marinierten **Zwiebeln** geben und gut vermengen. **Tomaten-Quinoa** auf tiefe Teller verteilen, mit **Salatstreifen, Bohnen, Garnelen** und **Tomatensalsa** anrichten, nach Geschmack etwas **Schmand** dazugeben. **Avocadostreifen** darüberlegen und mit dem restlichen **Koriander** bestreuen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	1	2
Tomate (Roma) NL PL	2	3	4
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Garnelen (ohne Schale) 2)	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung "Cajun"	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette BR MX	1	1	1
Koriander	10 g	10 g	10 g
Kidneybohnen (Dose)	½ ☉	¾ ☉	1
grüner Chili ES NL	½ ☉	¾ ☉	1
gemahlene Kumin Samen	2 g	2 g	4 g
Salatherz (Romana)	1	1	2
Schmand 5)	150 g	150 g	150 g
Avocado (Hass) PE	1	1	2
Wasser*	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühpaste*	1 TL	1½ TL	2 TL
Öl*	5 g	10 g	10 g
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.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	3138 kJ/750 kcal
Fett	5 g	44 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	6 g	53 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	5 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

2) Krebstiere 5) Milch

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien, DE: Deutschland, MX: Mexiko, NL: Niederlande, PE: Peru, PL: Polen



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@helfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helfresh.at