



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



Salaterrz



Zwiebel

20 [30] min.

40 [45] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

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!

thermomix

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



1 ZU BEGINN

Blätter vom **Koriander** abzupfen. **Zwiebel** abziehen und halbieren. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** vierteln. **Limette** halbieren und **Saft** auspressen. ½ der **Korianderblätter** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.



4 WÄHRENDEDESSEN

Während die **Quinoa** gart, **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen, in Streifen schneiden und mit restlichem **Limettensaft** beträufeln. **Salatherz** in Streifen schneiden. **Schmand** mit einem Löffel cremig rühren.



2 SALSA ZUBEREITEN

1 [2] **Zwiebelhälfte** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. ½ der **Tomatenviertel** zugeben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Limettensaft**, 10 g [20 g] **Olivenöl** und **Salz** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 WÄHREND DIE QUINOA QUILLT

Kidneybohnen in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar durchfließt. **Grünen Chili** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben (**Achtung: scharf!**), **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. **Kidneybohnen**, **Kumin** und etwas **Salz** 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. Restliche **Tomatenviertel** 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. In eine große Schüssel umfüllen und ca. 10 Min. quellen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.



6 ANRICHTEN

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 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 |

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

* 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.

| 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!)

URSPRUNGLÄNDER

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

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!