



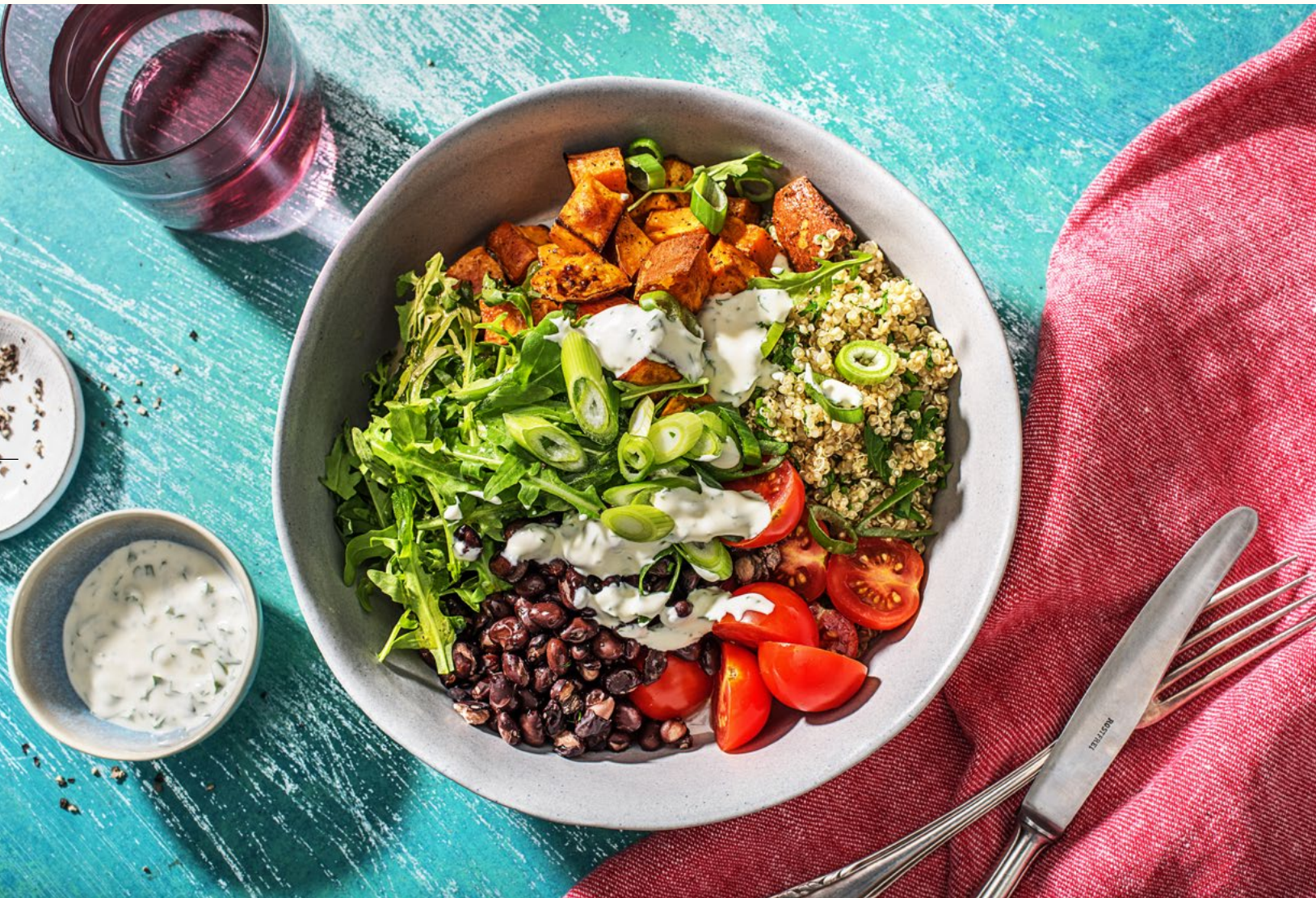
# KUBANISCHE QUINOA-BOWL

mit zimtigen Ofensüßkartoffeln und Sauerrahmdip



## HELLO QUINOA

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



Quinoa



Petersilie



Kirschtomaten



Frühlingszwiebel



Süßkartoffel



Zimt



schwarze Bohnen



saure Sahne



Limette



Rucola

 15 [20|20] Min.

 30 [35|35] Min.

 Stufe 2

 Thermomix kocht

 Veggie

Du kannst Dich nicht entscheiden, was Du essen willst? Dann nimm doch alles! In unserer kubanischen Bowl stecken jede Menge Vitamine, **Ballaststoffe** und karibisches Flair. Für die ganz besondere Geschmacksnote sorgt heute Zimt auf Deinen Süßkartoffelwürfeln. Denk immer dran: Bei einer Bowl werden die Zutaten beim Anrichten nicht vermischt, sondern einzeln über- und nebeneinander geschichtet.

**thermomix**

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Zitronenpresse** und **1 große Schüssel**.



## 1 DIP ZUBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** in eine kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Saure Sahne**, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



## 2 QUINOA KOCHEN

Die restliche zerkleinerte **Petersilie**, **Quinoa**, **Wasser\*** und **Salz\*** in den Mixtopf geben und **16 Min./90 °C/☞/Stufe 1** kochen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren. Nach der Kochzeit **Quinoa** noch ca. 10 Min. im Mixtopf ruhen lassen.



## 3 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

**Süßkartoffel** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Zimt**, **Olivenöl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen. Etwas Platz für die **schwarzen Bohnen** lassen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



## 4 GEMÜSE VORBEREITEN

**Kirschtomaten** halbieren. **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. **Limette** halbieren, **Saft** von einer Hälfte auspressen und die andere Hälfte in Spalten schneiden.

**Schwarze Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit die **schwarzen Bohnen** (siehe **Zutatenliste**) neben die **Süßkartoffelwürfel** auf das Backblech geben und mitbacken.



## 5 FÜR DEN RUCOLASALAT

In einer großen Schüssel **Olivenöl\***, 1 TL [ $1\frac{1}{2}$  TL|2 TL] **Limettensaft**, ein wenig **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** dazugeben und gut untermischen.



## 6 FERTIGSTELLEN

**Petersilien-Quinoa** auf Schüsseln verteilen. **Süßkartoffelwürfel**, **schwarze Bohnen**, **Rucolasalat** und **Tomatenhälften** darauf anrichten, mit **Petersiliendip** beträufeln und mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen. **Limettenspalten** dazu reichen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Quinoa 15)	100 g	150 g	200 g
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Zimt	1 g	2 g	2 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Limette MX   BR	½ ☞	¾ ☞	1
schwarze Bohnen (Pkg.)	½ ☞	¾ ☞	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
saure Sahne 5)	150 g	150 g	150 g
Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Olivenöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	2694 kJ/644 kcal
Fett	4 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	16 g	82 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	4 g	20 g
Ballaststoffe	3 g	15 g
Salz	0 g	1 g

## ALLERGENE

5) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, MX: Mexiko, US: Vereinigte Staaten von Amerika

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!