



# Kubanische Bowl

mit Petersilien-Quinoa und zimtigen Ofen-Süßkartoffeln



## HELLO QUINOA

Quinoa zählt zu den Urgetreidesorten und läuft Reis den Rang ab. In dem Korn steckt volle Power aus Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien.



bunter Quinoa



Süßkartoffel



Zimt (Ceylon)



Koriander



Petersilie



Kirschtomaten



Frühlingszwiebel



Limette



schwarze Bohnen



Rucola



Sauerrahm

35 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

leichter Genuss

Du kannst Dich nicht entscheiden, was Du willst? Dann nimm doch alles! In unserer kubanischen Bowl stecken jede Menge Vitamine, Ballaststoffe und karibisches Flair. Urlaub lässt grüßen! Lass dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **250 ml [500 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 QUINOA KOCHEN

In einem Sieb **Quinoa** so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Einen kleinen Topf mit 250 ml [500 ml] kochendem **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Quinoa** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



## 2 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

**Süßkartoffel** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Zimt**, 1 EL [2EL] **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



## 3 GEMÜSE VORBEREITEN

Blätter von **Koriander** und **Petersilie** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken. **Kirschtomaten** halbieren. **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. **Limette** halbieren, **Saft** von 1 [2] Hälfte auspressen. **Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgießen und so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit getrennt zu den **Süßkartoffeln** in den Backofen geben.



## 4 FÜR DAS DRESSING

In einer großen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1 EL [2EL] **Limettensaft**, ein wenig **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** zugeben und gut untermischen.



## 5 DIP ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Sauerrahm** mit gehacktem **Koriander**, etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren.



## 6 ANRICHTEN

**Petersilie** unter die **Quinoa** mischen und auf Schüsseln verteilen. **Süßkartoffelwürfel**, **schwarze Bohnen**, **Rucolasalat** und **Tomatenhälften** darauf anrichten, mit **Koriander-Dip** beträufeln, zusammen mit den **Frühlingszwiebelringen** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
bunter Quinoa 15)	100 g	200 g
Süßkartoffel US	1	2
Zimt (Ceylon) 15)	1 g	2 g
Koriander/Petersilie	10 g	20 g
Kirschtomaten	150 g	300 g
Frühlingszwiebel DE	1	2
Limette MX	½ ☑	1
schwarze Bohnen	½ Dose ☑	1 Dose
Rucola	50 g	100 g
Sauerrahm 7)	100 g ☑	200 g

Salz\*, Olivenöl\*, 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	514 kJ/123 kcal	2594 kJ/619 kcal
Fett	5 g	21 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	6 g
Kohlenhydrate	18 g	86 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	4 g	17 g
Ballaststoffe	3 g	14 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, 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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

## Guten Appetit!