



# Feuriger Quinoa-Topf

mit schwarzen Bohnen, Zuckermais und Feta



## HELLO JALAPEÑO

Es wird scharf! Jalapeños sind aus der mexikanischen Küche nicht mehr wegzudenken und peppen auch dieses Gericht mit einer angenehmen Schärfe auf!



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Jalapeño



schwarze Bohnen



Zuckermais



Gemüsebrühe



Gewürzmischung



rote Quinoa



stückige Tomaten



Feta

15 min.

Stufe 1

Veggie

35 min.

Thermomix übernimmt alles

Neuentdeckung

Ay caramba! Schön bunt und schön **scharf** - dieser mexikanische Quinoa-Topf hat es uns angetan! Aufgepeppt mit Jalapeños, schwarzen Bohnen und Feta ist dieser Gemüse-Topf unser buntes Highlight in dieser Woche. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab. Du benötigst nur den **Thermomix®**. Entdecke den **feurigen Quinoa-Topf mit schwarzen Bohnen, Zuckermais und Feta**.



## 1 VORBEREITUNG

**Knoblauch** abziehen, **Jalapeño** halbieren, Kerne entfernen und **Jalapeñohälften** in grobe Stücke schneiden. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in Ringe schneiden. **Feta** mit den Händen zerkleinern.



## 2 DÜNSTEN

**Knoblauch** und **Jalapeño** (**Vorsicht: scharf!**) in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. **15 g Öl** und **weiße Frühlingszwiebelringe** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



## 3 QUINOA KOCHEN

**Gewürzmischung**, **rote Quinoa**, **stückige Tomaten**, **Gemüsebrühe** und **200 g Wasser** zugeben und **18 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.



## 4 WÄHRENDEESSEN

**Schwarze Bohnen** und **Zuckermais** in den Varoma-Behälter geben und mit kaltem Wasser spülen, bis dieses klar hindurchfließt.



## 5 FERTIGSTELLEN

**Schwarze Bohnen** und **Zuckermais** in den Mixtopf zugeben, mithilfe des Spatels unterheben und **9 Min./90 °C/☞/Stufe 1** fertig garen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Quinoa** auf Teller verteilen, zerkleinerten **Feta** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

*Guten Appetit!*

# 2 PERSONEN ZUTATEN

Knoblauchzehe <b>CH</b>	1
Frühlingszwiebeln <b>DE</b>	2
Jalapeño <b>NL</b>	1
schwarze Bohnen (Dose)	1
Zuckermais (Dose)	1 (klein)
Gemüsebrühe <b>15</b>	2 g
Gewürzmischung „Kümmel & Chili“ <b>15</b>	8 g
rote Quinoa <b>15</b>	100 g
stückige Tomaten (Dose)	1
Feta <b>7</b>	125 g

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

\* 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. 650 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	2939 kJ/701 kcal
Fett	9 g	54 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	14 g	86 g
– davon Zucker	4 g	20 g
Eiweiß	5 g	31 g
Ballaststoffe	3 g	18 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

**7)** Milch **15**) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

**CH:** China, **DE:** Deutschland, **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