



QUINOA-CHILI MIT PAPRIKA UND BOHNEN,

dazu selbst gemachte Gremolata



HELLO QUINOA

Das wegen seiner Vielseitigkeit als heilig angesehene Quinoa war Teil fast aller religiösen Zeremonien bei den Inkas und galt als wertvoller als Gold.



rote Zwiebel



gelbe Paprika



Quinoa



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



stückige Tomaten



Petersilie



Naturjoghurt



Zitrone



Gewürzmischung

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Dieses Chili ist besonders! Die klassischen Bestandteile sind die kleinen, **ballaststoffreichen** Kraftpakete Kidneybohnen und feuriger Cayennepfeffer. Die außergewöhnlichen Komponenten sind das Inkakorn Quinoa und die selbst gemachte Gremolata, eine feine Würzsoße aus dem Norden Italiens. Du wirst staunen, wie gut sich alle Zutaten zu einer richtigen, **glutenfreien** Geschmacksexplosion kombinieren lassen!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Pfanne**, eine **Gemüsereibe**, ein **hohes Rührgefäß**, ein **enStabmixer** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Rote Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. **Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Würfel schneiden. **Gelbe Paprika** ebenfalls entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen und hacken. **Kidneybohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



2 QUINOA GAREN

Einen kleinen Topf mit 300 ml [600 ml] heißem **Wasser** füllen, **salzen**, aufkochen lassen, **Quinoa** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.



3 CHILI ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen. $\frac{2}{3}$ des gehackten **Knoblauchs**, **Gewürzmischung**, **Zwiebelwürfel** und **Paprikastücke** darin 1 – 2 Min. anbraten. **Kidneybohnen** und **stückige Tomaten** zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und bei mittlerer Hitze für 10 – 15 Min. leicht köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



4 FÜR DIE GREMOLATA

Zitronenschale fein abreiben und in ein hohes Rührgefäß geben. **Zitrone** halbieren, 1 [2] **Zitronenhälfte** auspressen und den Rest in Spalten schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und mit dem restlichen **Knoblauch** in das Rührgefäß geben. 2 EL [4 EL] **Zitronensaft**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, 2 EL [4 EL] **Wasser**, etwas **Salz** und **Pfeffer** hinzugeben und mit einem Stabmixer zu einer feinen **Crème** pürieren.



5 ZUM SCHLUSS

Quinoa durch ein Sieb abgießen, zum **Gemüse** geben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Quinoa-Chili in Schüsseln verteilen und mit **Gremolata** toppen. Mit **Joghurt** und **Zitronenspalten** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel	1	2
rote Spitzpaprika	1	2
gelbe Paprika	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Kidneybohnen	1 Dose	2 Dosen
Quinoa 15)	100 g	200 g
Gewürzmischung „Quinoa-Chili“ 15)	7 g	14 g
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Zitrone	1	2
Petersilie	20 g	40 g
Joghurt (0,1 % Fett) 7)	150 g	300 g

Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*

* 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. 750 g)
Brennwert	351 kJ/84 kcal	2716 kJ/648 kcal
Fett	3 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	11 g	84 g
– davon Zucker	4 g	25 g
Eiweiß	4 g	31 g
Ballaststoffe	3 g	22 g
Salz	1 g	3 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

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!

2017 | KW 52 | 8

HelloFRESH