



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.



Quinoa



Gewürzmischung „Quinoa-Chili“



gelbe Paprika



rote Zwiebel



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



stückige Tomaten



Petersilie



Joghurt



Zitrone

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Dieses Chili ist definitiv eines der besonderen Sorte! Die klassischen Bestandteile sind die kleinen Kraftpakete Kidneybohnen und feuriger Cayennepfeffer, der aus getrockneten Chilis gewonnen wird. 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!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf**, eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb**, ein **hohes Rührgefäß** und einen **Pürierstab**.



1 QUINOA VORGAREN

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

In der Zwischenzeit kannst Du das **Gemüse** vorbereiten.



2 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.



3 CHILI ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne **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 und abgedeckt bei mittlerer Hitze für 10 Min. leicht köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Deckel abnehmen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und weitere 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen.



4 FÜR DIE GREMOLATA

Zitronenschale fein abreiben und in ein hohes Rührgefäß geben. **Zitrone** halbieren. Blätter der **Petersilie** abzupfen und mit dem restlichen **Knoblauch** in das Rührgefäß geben. **Zitronensaft** nach Geschmack dazupressen. **Olivenöl***, **Wasser***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



5 CHILI ABSCHMECKEN

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

★ **TIPP:** Sollte das **Chili** zu dickflüssig sein, füge noch etwas **Gemüsebrühe** oder **Wasser** hinzu. Anschließend solltest Du das **Chili** aber nochmal abschmecken.



6 ANRICHTEN

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

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Quinoa 15)	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
rote Spitzpaprika ES	1	2 (klein)	2
gelbe Paprika ES	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
Kidneybohnen (Packung)	1	1½ ☞	2
Gewürzmischung „Quinoa-Chili“ 15)	7 g	10,5 g ☞	14 g
stückige Tomaten (Dose)	1	1½ ☞	2
Zitrone ES	1	1½ ☞	2
Petersilie	20 g	30 g	40 g
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	150 g	225 g ☞	300 g
Öl*	½ EL	¾ EL	¾ EL
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser*	2 EL	3 EL	4 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	324 kJ/78 kcal	2483 kJ/592 kcal
Fett	3 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	9 g	69 g
– davon Zucker	4 g	24 g
Eiweiß	5 g	32 g
Ballaststoffe	3 g	20 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesamsamen enthalten

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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

Buon Appetito!