



# BOWL MIT PETERSILIEN-QUINOA,

Ofen-Süßkartoffelwürfeln und Saurer-halbrahm-Dip



## HELLO SÜSSKARTOFFEL

*Zu Recht ist sie in vielen Ländern Grundnahrungsmittel, denn die Süßkartoffel gilt durch das enthaltene Betacarotin als überaus zellschützend.*



Quinoa



Petersilie



Cherry-Tomaten



Frühlingszwiebel



Süßkartoffel



Gewürzmischung „Hello Mexico“



schwarze Bohnen



saurer Halbrahm



Limette



Rucola



Tomate



Zwiebel

35 Minuten

Stufe 2

Veggie

Du kannst Dich nicht entscheiden, was Du essen willst? Dann nimm doch alles! In unserer Bowl stecken jede Menge Vitamine, **Ballaststoffe** und karibisches Flair. Für die ganz besondere Geschmacksnote sorgen Limette und unsere Gewürzmischung. Denk immer dran: Bei einer Bowl werden die Zutaten beim Anrichten nicht vermischt, sondern einzeln über- und nebeneinandergeschichtet. Dann heisst es bloss noch: Löffel raus und glücklich essen!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Erhitze Wasser im **Wasserkocher** und heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel**, **1 grosse Schüssel**, **1 Sieb** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 QUINOA KOCHEN

Mit **Wasser\*** und der mitgelieferten **Gemüsebouillon** eine heisse **Gemüsebouillon** vorbereiten. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** grob würfeln. **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** in einen kleinen Topf mit **Öl\*** geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. **Quinoa** in den Topf geben, mit **Bouillon** auffüllen, **salzen\*** und **pfeffern\***, aufkochen und mit aufgesetztem Deckel bei niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



## 4 FÜR DAS DRESSING

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



## 2 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

**Süsskartoffel** schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Gewürzmischung**, **Öl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süsskartoffelwürfel** weich sind.



## 5 DIP ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **saurer Halbbrhm** mit der  **Hälfte** der gehackten **Petersilie**, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## 3 GEMÜSE VORBEREITEN

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Cherry-Tomaten** halbieren. **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. **Limette** halbieren, **Saft** von 1 [2] Hälfte auspressen. **Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgessen 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.



## 6 ANRICHTEN

Restliche **Petersilie** unter die **Quinoa** mischen und auf Schüsseln verteilen. **Süsskartoffelwürfel**, **schwarze Bohnen**, **Rucolasalat** und **Tomatenhälften** darauf anrichten, mit **Petersilien-Dip** beträufeln, zusammen mit den **Frühlingszwiebelringen** geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Quinoa 1)	1 x	100 g	1 x	200 g
Süsskartoffel	1 x	300 g	2 x	300 g
Gewürzmischung „Hello Mexico“	1 x	2 g	1 x	4 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	20 g
Cherry-Tomaten	1 x	150 g	1 x	300 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Limette ☉	0.5 x	75 g	1 x	75 g
schwarze Bohnen ☉	0.5 x	380 g	1 x	380 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
saurer Halbbrhm 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gemüsebouillon* für Schritt 1		200 ml		400 ml
Wasser* für Schritt 1		200 ml		400 ml
Öl* für Schritt 1		1 TL		1 EL
(Oliven-)Öl* für Schritt 2 und 4		je 1 EL		je 2 EL
Salz*, Pfeffer*				nach Geschmack

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	457 kJ/109 kcal	2.517 kJ/602 kcal
Fett	3 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	2 g
Kohlenhydrate	15 g	84 g
– davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiss	4 g	19 g
Salz	0 g	1g

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

## EN GUETE!

2019 | KW 18 | 6





# QUINOA BOWL WITH PARSLEY

with Sweet potato cubes baked and Sour single cream



## HELLO SWEET POTATO

*It is rightly the staple food in many countries, because the sweet potato is considered by the contained beta-carotene as extremely cell-protecting.*



Quinoa



Parsley



Cherry tomatoes



Spring onions



Sweet potato



spice mix „Hello Mexico“



Black beans



Sour single cream



Lime



Rocket



Tomato



Onion

35 minutes

Level 2

Veggie

Can't decide what you want to eat? Then use everything! Our bowl features Caribbean flair with plenty of vitamins and **fibre**. Today, always remember: In a bowl, the ingredients are not mixed during preparation but are layered individually over and next to each other. Then all that remains is to spoon everything out and eat yourself happy!

Wash **fruit, vegetables** and **herbs**. You will also need: **1 small pot** (with lid), **1 small bowl**, **1 large bowl**, a **sieve**, **baking paper** and a **baking tray**.



## 1 COOK QUINOA

Boil **250 ml** [375 ml|500 ml] water in the kettle. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Rinse **quinoa** in a sieve with cold water until the water is clear. Fill a small pot with hot **water\***, add a little **salt\*** and bring to the boil. Add the **quinoa** and simmer for approx. 15 min. with the lid on.

Then let it swell for at least 10 min. while still covered.



## 4 FOR THE DRESSING

Mix **olive oil\***, 1 tbsp. [1½ tbsp.|2 tbsp.] **lime juice**, a little **salt\*** and **pepper\*** in a large bowl to make a **dressing**.

Add **rocket** and mix well.



## 2 BAKE SWEET POTATOES

Peel the **sweet potato** and chop into approx. 1 cm cubes.

Spread on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the **beans**) and mix with **spice mix**, **olive oil\*** and a little **salt\*** and **pepper\***.

Bake in the oven on the middle shelf for 15-20 min. until the **sweet potato cubes** are soft.



## 5 PREPARE DIP

In a small bowl mix **sour cream** with **half** of the chopped **parsley** and a little **salt\*** and **pepper\***.



## 3 PREPARE VEGETABLES

Pluck the **parsley leaves** and chop finely.

Halve the **cherry tomatoes**.

Cut **spring onions** into rings.

Halve and juice the lime.

Drain **black beans** in a sieve and rinse with cold water until the water is clear.

Approx. 5 min. before the end of the baking time, add the **beans** to the **sweet potatoes** in the oven.



## 6 ARRANGE

Mix the **quinoa** with **parsley** and apportion into bowls.

Arrange **sweet potato cubes**, **black beans**, **rocket salad** and **tomato halves** on top, drizzle with **parsley dip** and enjoy together with the **spring onion rings**.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Quinoa 1)	1 x	100 g	1 x	200 g
Sweet potato	1 x	300 g	2 x	300 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	20 g
Cherry tomatoes	1 x	150 g	1 x	300 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Lime ②	0.5 x	75 g	1 x	75 g
Black beans (pkt.)	0.5 x	380 g	1 x	380 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Sour single cream 5)	1 x	1000 g	1 x	200 g
Hot water*	250 ml		500 ml	
Olive oil*	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

\* Good to have at hand.

② Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	457 kJ/109 kcal	2.517 kJ/602 kcal
Fat	3 g	18 g
- incl. saturated fats	1 g	2 g
Carbohydrate	15 g	84 g
- incl. sugar	3 g	15 g
Protein	4 g	19 g
Salt	0 g	1 g

## ALLERGENS

5) Milk 1) Cereals containing gluten

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

# BON APPETIT!



# BOL DE QUINOA AU PERSIL

Tranches de patate douce au four et trempette semi-crème sure



## HELLO PATATE DOUCE

C'est à juste titre l'aliment de base dans de nombreux pays, car le bêta-carotène contenu dans la patate douce est considéré comme extrêmement protecteur des cellules.



Quinoa



Persil



Tomates cerises



Oignons de printemps



Patate douce



Mélange d'épices



Haricots noirs



Crème fraîche demi-écrémée



Citron vert



Roquette



Tomate



Oignon

35 minutes

Niveau 2

Veggie

Vous ne savez pas quoi manger ? Mélangez alors tout ! Faites le plein de vitamines, de **fibres** et d'ambiance des Caraïbes avec ce bowl cubain. La cannelle apportera aujourd'hui une saveur très particulière à vos patates douces. N'oubliez pas : de ne pas mélanger les ingrédients dans le bol mais de les disposer par couches. Autrement dit : sortez les cuillères et c'est parti !

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**. Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 petite casserole** (avec couvercle), **1 petit saladier**, **1 grand saladier**, **une passoire**, **du papier sulfurisé** et **une plaque de four**.



## 1 PRÉPARER LE QUINOA

Chauffer **250 ml** [375 ml] [500 ml] d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Rincer le **quinoa** dans une passoire à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Remplir une petite casserole d'**eau bouillante\***, saler légèrement et porter à ébullition.

Verser le **quinoa**, placer le couvercle et laisser mijoter env. 15 min. Laisser ensuite gonfler sous couvercle au moins 10 min.



## 4 PRÉPARER LA SAUCE

Mélanger l'**huile d'olive\***, 1 cs [2 cs] de **jus de citron vert**, un peu de **sel\*** et de **poivre\*** dans un grand saladier afin d'en faire une **sauce**.

Ajouter la **roquette** et bien mélanger.



## 2 CUIRE LA PATATE DOUCE

Éplucher la **patate douce** et la couper en dés d'env. 1 cm.

Répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour les **haricots**) puis mélanger avec de **Mélange d'épices**, de l'**huile d'olive**, du **sel\*** et du **poivre\***.

Cuire au milieu du four 15 à 20 min jusqu'à ce que les dés de **patate douce** soient tendres.



## 5 PRÉPARER LE DIP

Mélanger la **Crème fraîche**, la **moitié** der du **persil** haché, du **sel\*** et du **poivre\*** dans un petit saladier.



## 3 PRÉPARER LES LÉGUMES

Arracher les feuilles de **persil** et les hacher finement.

Couper les **tomates-cerises** en deux.

Couper les **oignons de printemps** en rondelles. Couper en deux les **citrons verts** et en extraire le **jus**.

Dans une passoire, rincer les **haricots noirs** à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Placer les **haricots** à côté des **patates douces** dans le four env. 5 min avant la fin du temps de cuisson.



## 6 DRESSER

Mélanger le **persil** et le **quinoa** et répartir dans les bols.

Dresser par-dessus dés de **patate douce**, **haricots noirs** et **demi-tomates**. Arroser le tout de **dip au persil**. Déguster avec les rondelles d'**oignons de printemps**.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Quinoa 1)	1 x	100 g	1 x	200 g
Patate douce	1 x	300 g	2 x	300 g
Mélange d'épices „Hello Mexico“	1 x	2 g	1 x	4 g
Persil	1 x	10 g	1 x	20 g
Tomates cerises	1 x	150 g	1 x	300 g
Oignons de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Citron vert 5)	0.5 x	75 g	1 x	75 g
Haricots noirs (paquet) 5)	0.5 x	380 g	1 x	380 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème demi-écrémée	1 x	150 g	1 x	200 g
Eau chaude*		250 ml		500 ml
Huile d'olive*		1 tbsp. each		2 tbsp. each
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

\* Ingrédients à avoir chez soi.

5) Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	457 kJ/109 kcal	2517 kJ/602 kcal
Graisse	3 g	18 g
- dont acides gras saturés	1 g	2 g
Glucides	15 g	84 g
- dont sucre	3 g	15 g
Protéines	4 g	19 g
Sel	0 g	1 g

## ALLERGÈNES

5) lait 1) céréale contenant du gluten

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

# BON APPÉTIT!