



# BURRITO BOWL

mit Tomaten-Quinoa, Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen



## HELLO QUINOA

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



Quinoa



Zwiebel



Limette



Kidneybohnen



Kumin



Tomate



krause Petersilie



Avocado



grüner Chili



Salatherz



Schmand

20 [30] min.

40 [45] min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Veggie

leichter Genuss

Der Trend, gute und gesunde Zutaten in nur einer Schüssel anzurichten, hat mit der Burrito-Bowl vor zehn Jahren in Amerika begonnen. Auch wir sind begeistert und haben für Dich den Bowl-Trend-Urheber mit dabei, der dank Quinoa sogar völlig **glutenfrei** und **ballaststoffreich** ist. Was aber nicht fehlen darf, sind natürlich feurige Kidneybohnen und lecker-cremige Avocadostreifen. Also Löffel verteilen und glücklich essen!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 Saftpresse**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Schüssel**.



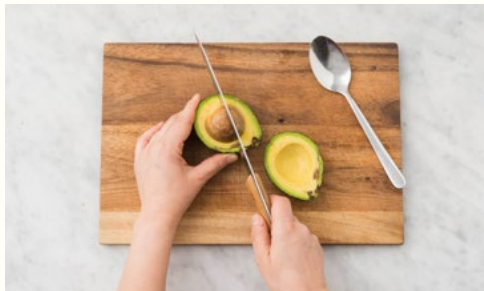
**1 ZU BEGINN**  
**Zwiebel** abziehen und halbieren. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** vierteln. **Petersilie** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Limette** halbieren und **Saft** auspressen. **Petersilienstücke** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen.



**2 SALSA ZUBEREITEN**  
1 [2] **Zwiebelhälfte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. ½ der **Tomatenviertel** zugeben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Limettensaft**, 10 g [20 g] **Olivenöl** und **Salz** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.



**3 QUINOA GAREN**  
Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 [20] g **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Restliche **Tomatenviertel** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Quinoa**, 200 g [400 g] **Wasser**, 1 TL [2 TL] **Gemüsebrühpaste**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **13 Min./98 °C/Stufe 1** garen. **Quinoa** in eine große Schüssel umfüllen und ca. 10 Min. quellen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.



**4 WÄHREND DIE QUINOA GART**  
**Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen, in Streifen schneiden und mit restlichem **Limettensaft** beträufeln. **Salatherz** in Streifen schneiden. **Schmand** mit einem Löffel cremig rühren.

★ **TIPP:** Bei 2 Personen werden nur ½ Dose *Kidneybohnen* und auch nur ½ *Chili* benötigt.



**5 WÄHREND DIE QUINOA QUILLT**  
**Kidneybohnen** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar durchfließt. **Grünen Chili** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben (**Achtung: scharf!**), **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g] **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Kidneybohnen**, **Kumin** und etwas **Salz** zugeben und **3 Min. [4 Min.]/90 °C/Stufe 1** erhitzen.



**6 ANRICHTEN**  
**Tomaten-Quinoa** in eine Schüssel geben, **Salatstreifen**, **Bohnen** und **Salsa** dazugeben. Einen Klecks **Schmand** darauf verteilen, **Avocadostreifen** dazu anrichten und mit restlicher **Petersilie** bestreuen.

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel <b>DE</b>	1	2
Tomate (Roma) <b>NL</b>	2	4
Quinoa <b>15)</b>	100 g	200 g
Limette <b>BR</b>	1	2
krause Petersilie	10 g	20 g
Kidneybohnen	½ Dose ☉	1 Dose
grüner Chili <b>NL</b>	½ ☉	1
Kumin <b>15)</b>	2 g	4 g
Salatherz (Romana)	1	2
Schmand <b>7)</b>	75 g ☉	150 g
Avocado <b>MX</b>	1	2

Salz\*, Pfeffer\*, (Oliven-Öl\*, Gemüsebrühpaste\*)

\* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].  
☉ 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. 600 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	2739 kJ/654 kcal
Fett	6 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	10 g	60 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	4 g	20 g
Ballaststoffe	3 g	15 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

**BR:** Brasilien, **DE:** Deutschland, **MX:** Mexiko, **NL:** Niederlande

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

## GUTEN APPETIT!