



BURRITO BOWL! TOMATEN-QUINOA

mit Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen



HELLO QUINOA

*Super gut! Superfood!
Quinoa liefert Dir
essentielle Eiweiße
sowie jede Menge Vitamin E
und Eisen!*



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen



Kumin



Tomate



Koriander



Avocado



grüner Chili



Schmand



Salatherz

 20 [30] min.

 40 [45] min.

 Stufe 1

 Thermomix kocht

 Veggie

 leichter Genuss

Mit der Burrito-Bowl hat der Trend, gute und gesunde Zutaten klein zu schneiden und in nur einer Schüssel anzurichten, 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** 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 eine **Zitronenpresse**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Blätter vom **Koriander** abzupfen. **Zwiebel** abziehen und halbieren. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln. **Limette** halbieren und **Saft** auspressen. **Korianderblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. ½ davon für die Dekoration herausnehmen.



2 SALSA ZUBEREITEN

½ der **Zwiebel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. ½ der **Tomatenstücke** 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 kleine Schüssel umfüllen.



3 QUINOA KOCHEN

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Öl** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Restliche **Tomatenstücke** zugeben, **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. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



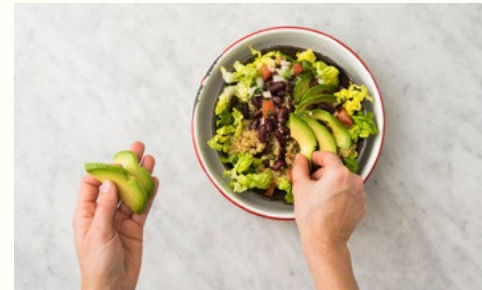
4 WÄHRENDESSSEN

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen, in Streifen schneiden und mit restlichem **Limettensaft** beträufeln. **Salatherz** in Streifen schneiden. **Quinoa** in eine große Schüssel umfüllen und ca. 10 Min. quellen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.



5 KIDNEYBOHNEN ZUBEREITEN

Grünen Chili in ca. 1 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. Währenddessen **Kidneybohnen** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar durchfließt. **Kidneybohnen**, **Kumin** und **Salz** in den Mixtopf zugeben und **3 Min. [4 Min.]/90 °C/Stufe 1** erhitzen.



6 ANRICHTEN

Tomaten-Quinoa auf Schüsseln aufteilen, **Salatstreifen**, **Bohnen** und **Salsa** dazugeben. Einen Klecks **Schmand** darauf verteilen, **Avocadostreifen** darauf anrichten und mit restlichem **Koriander** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	1	2
Tomate (Roma) ES	2	4
Quinoa 15)	100 g	200 g
Limette	1	2
Koriander	10 g	20 g
Kidneybohnen (Packung)	½ ☑	1
grüner Chili ES	½ ☑	1
Kumin 15)	2 g	4 g
Salatherz (Romana)	1	2
Schmand 7)	75 g ☑	150 g
Avocado (Hass) MX	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. 700 g)
Brennwert	412 kJ/99 kcal	2559 kJ/612 kcal
Fett	6 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	9 g	52 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	4 g	21 g
Ballaststoffe	3 g	14 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

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

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko

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!