



# BURRITO-BOWL! TOMATEN-QUINOA

mit Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen



## HELLO QUINOA

*Supergut! Superfood!  
Quinoa liefert Dir essenzielle Eiweiße  
und jede Menge Vitamin E und Eisen!*



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen



gemahlene Kuminisamen



Roma-Tomaten



Koriander



Avocado (Hass)



grüne Chilischote



Schmand



Salatherz (Romana)

20 [25 | 30] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Neuentdeckung

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 Bowltrend-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 **1 kleine Schüssel** und **1 kleine Pfanne**.



## 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 und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** davon für die Dekoration herausnehmen.  
**★ TIPP:** *Koriander schmeckt sehr intensiv, probiere erst mal, wie viel Du gerne an Deinem Gericht hättest und dann kannst Du nach Belieben nachwürzen.*



## 4 WÄHRENDDESSEN

**Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen, in Streifen schneiden und mit restlichem **Limettensaft** beträufeln. **Salatherz** in Streifen schneiden. Andere Hälfte der **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. **Schmand** mit einem Löffel cremig rühren. **Quinoa** nach der Kochzeit noch ca. 10 Min. im Mixtopf quellen lassen.



## 2 SALSA VORBEREITEN

Die **Hälfte** der **Zwiebel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **1 TL [1 ½ TL | 2 TL] Limettensaft** und **Salz\*** zugeben, **3 Sek./Stufe 4** vermengen, in eine kleine Schüssel umfüllen und zum Marinieren beiseitestellen.



## 5 KIDNEYBOHNEN ZUBEREITEN

**Kidneybohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen. ½ [¾ | 1] **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chili** dünne Streifen schneiden. **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) in einer kleinen Pfanne mit ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. ½ [¾ | 1] Packung **Kidneybohnen** zugeben und 2 – 3 Min. mit anbraten. Mit **Kumin** und **Salz\*** würzen und mischen.  
**★ TIPP:** *Bei 2 und 3 Personen wird nicht alles von den Kidneybohnen und dem Chili benötigt.*



## 3 QUINOA KOCHEN

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Die **Hälfte** der geviertelten **Tomaten** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Quinoa**, 200 g [300 g | 400 g] **Wasser\***, 1 TL [1 ½ TL | 2 TL] **Gemüsebrühpaste\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **13 Min./98 °C / ↻/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

**Tomatenwürfel** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Olivenöl\*** in die kleine Schüssel zu den marinierten **Zwiebeln** geben und gut vermengen. **Tomaten-Quinoa** auf tiefe Teller verteilen, mit **Salatstreifen**, **Bohnen** und **Tomatensalsa** anrichten. **Avocadostreifen** darüberlegen, mit dem restlichen **Koriander** bestreuen und mit cremigem **Schmand** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Roma-Tomaten <b>NL   BE   ES</b>	2	3	4
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Limette <b>BR   MX</b>	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	20 g
Kidneybohnen	½ ☉	¾ ☉	1
grüne Chilischote <b>NL   ES</b>	½ ☉	¾ ☉	1
gemahlener Kumin	2 g	2 g	4 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	2
Schmand <b>5)</b>	150 g	150 g	150 g
Avocado (Hass) <b>PE</b>	1	1	2
Öl* für Schritt 3		10 g	
Gemüsebrühpaste* für Schritt 3	1 TL	1 ½ TL	2 TL
Wasser* für Schritt 3	200 g	300 g	400 g
Öl* für Schritt 5 und 6	½ EL	¾ EL	1 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2.900 kJ/693 kcal
Fett	5 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	7 g	52 g
- davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	3 g	18 g
Salz	1 g	1 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

## ALLERGENE

5) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

**DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **PE:** Peru

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at