



# Kubanische Quinoa-Bowl

mit zimtigen Ofensüßkartoffeln und Sauerrahmdip



## HELLO QUINOA

Supergut! Superfood! Quinoa liefert Dir essentielle Eiweiße sowie jede Menge Vitamin E und Eisen!



Quinoa



Petersilie



Kirschtomaten



Frühlingszwiebel



Süßkartoffel



Zimt



schwarze Bohnen



Saurer Halbrahm



Limette



Rucola

35 Minuten

Stufe 2

veggie

Du kannst Dich nicht entscheiden, was Du essen willst? Dann nimm doch alles! In unserer kubanischen Bowl stecken jede Menge Vitamine, **Ballaststoffe** und karibisches Flair. Für die ganz besondere Geschmacksnote sorgt heute Zimt auf Deinen Süßkartoffelwürfeln. Denk immer dran: Bei einer Bowl werden die Zutaten beim Anrichten nicht vermischt, sondern einzeln über- und nebeneinander geschichtet. Dann heisst es bloss noch: Löffel raus und glücklich essen!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

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

Erhitze **250 ml [375 ml|500 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

In einem Sieb **Quinoa** so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft. Einen kleinen Topf mit heissem **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Quinoa** zugeben und mit aufgesetztem Deckel ca. 15 Min. weiterköcheln lassen.

Anschliessend mind. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



## 4 FÜR DAS DRESSING

In einer grossen Schüssel **Olivenöl\***, **1 EL [1½ 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 (etwas Platz für die **Bohnen** lassen) und mit **Zimt**, **Olivenöl\***, 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 **saure Halbrahm** mit der **Hälfte** der gehackten **Petersilie**, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## 3 GEMÜSE VORBEREITEN

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Kirschtomaten** halbieren.

**Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden.

**Limette** halbieren und **Saft** auspressen.

**Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgiessen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

Ca. 5 Min. vor Ende der Backzeit **Bohnen** zu den **Süsskartoffeln** in den Backofen geben.



## 6 ANRICHTEN

**Petersilie** unter die **Quinoa** mischen und auf Schüsseln verteilen.

**Süsskartoffelwürfel**, **schwarze Bohnen**, **Rucolasalat** und **Tomatenhälften** darauf anrichten, mit **Petersiliendip** beträufeln und zusammen mit den **Frühlingszwiebelringen** geniessen.

# 2|4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Quinoa 15)	1 x	100 g	1 x	200 g
Süsskartoffel	1 x	300 g	2 x	300 g
Zimt	1 x	1 g	1 x	2 g
Petersilie	1 x	20 g	1 x	20 g
Kirschtomaten	1 x	150 g	1 x	300 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Limette	1 x	75 g	1 x	75 g
schwarze Bohnen (Pkg.)	1 x	380 g	1 x	380 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Saurer Halbrahm 5)	1 x	150 g	1 x	150 g
heisses Wasser*		250 ml		500 ml
Olivenöl*		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	515 kJ/123 kcal	2694 kJ/644 kcal
Fett	4 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	16 g	82 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiss	4 g	20 g
Ballaststoffe	3 g	15 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

5) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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!



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 **cinnamon**, **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 so .



### 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 15)	1 x	100 g	1 x	200 g
Sweet potato	1 x	300 g	2 x	300 g
Cinnamon	1 x	1 g	1 x	2 g
Parsley	1 x	20 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	1 x	75 g	1 x	75 g
Black beans (pkt.)	1 x	380 g	1 x	380 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Sour single cream 5)	1 x	150 g	1 x	150 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.

🕒 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	515 kJ/123 kcal	2694 kJ/644 kcal
Fat	4 g	23 g
incl. saturated fats	1 g	7 g
Carbohydrate	16 g	82 g
incl. sugar	3 g	14 g
Protein	4 g	20 g
Dietary fibre	3 g	15 g
Salt	0 g	1 g

### ALLERGENS

5) Milk 15) May contain traces of allergens

(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!



# POIVRONS FARCIS À LA GRECQUE

accompagnés de pâtes orzo, de yogourt à la menthe et de salade grecque



## ORZO

On appelle en Grèce — leur pays d'origine — ces petites pâtes « Kritharaki ».



Olives noires (dénoyautées)



Tomate



Petit concombre



Pignons de pin crus entiers



Citron



Oignon rouge



Menthe



Fromage de chèvre



Pâtes orzo



Poivron rouge



Gousse d'ail



Persil



Yogourt nature

35 minutes

Niveau 1

Veggie

Oubliez l'hiver, mettez l'été sur votre table ! Nous nous sommes inspirés pour cela de la cuisine grecque, une valeur sûre. Nous vous proposons aujourd'hui des demi-poivrons farcis aux pâtes orzo, aux olives et à la féta. Quel meilleur accompagnement que de l'authentique salade grecque de tomates, concombres et oignons ? Et n'oublions pas le yogourt frais à la menthe et les tranches de citron pour la touche finale. Bon appétit !

# C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les  **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four**, **du papier sulfurisé**, **1 grande casserole**, **1 grand saladier** et **1 petit saladier**.



## 1 PRÉPARER LE POIVRON

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Couper le **poivron** dans le sens de la longueur, retirer les pépins (ils peuvent servir à décorer). Répartir les **demi-poivrons** la partie ouverte vers le haut sur une plaque de four couverte de papier sulfurisé. **Saler\***, **poivrer\*** et arroser d'**huile\***. Enfourner ensuite 25 min à mi-hauteur jusqu'à ce qu'ils ramollissent et brunissent légèrement sur les bords.



## 2 CUIRE LES PÂTES ORZO

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'**eau chaude**, **saler\*** et porter à ébullition.

Y faire cuire les **pâtes orzo** al dente env. 8 min. Égoutter ensuite dans une passoire et rincer brièvement à l'eau froide.

Laver le **citron** à l'eau chaude, en râper finement le zeste et le couper en tranches.



## 3 PRÉPARER LA SALADE

Couper le **concombre** en deux dans le sens de la longueur, enlever l'intérieur à la cuillère et le couper en tranches en demi-lune. Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure, enlever prudemment la pulpe à la cuillère et la couper en fines tranches. Éplucher les **oignons** et les couper en rondelles fines. Mettre les tranches de **concombre**, les **tomates** et les **tranches d'oignon** dans un grand saladier. Mélanger le tout avec de l'**huile d'olive\*** et le jus d'une tranche de **citron**. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 4 PRÉPARER LE DIP

Peler et hacher finement l'**ail**. Couper les **olives** en rondelles. Couper le **fromage de chèvre** en dés d'env. 1 cm.

Hacher finement le **persil** et la **menthe** séparément.

Mélanger le **yogourt** et la **menthe** hachée dans un petit saladier ; **saler\*** et **poivrer\***.



## 5 PRÉPARER LA FARCE AUX PÂTES ORZO

Faire chauffer de l'**huile\*** dans une grande casserole et y faire blondir les tranches d'**oignon** 4 à 5 min. Ajouter les lamelles d'**ail** et les faire revenir 1 à 2 min.

Ajouter les **pâtes orzo** cuites, les **olives** hachées, le zeste de **citron**, le **persil haché** et les **cubes de féta**.

Mélanger le tout et assaisonner avec un peu de **sel\*** et de **poivre\***.



## 6 DRESSER

Placer les **pignons de pin** sur la plaque de four pendant les 3 dernières minutes du temps de cuisson du **poivron** et laisser cuire jusqu'à la fin. Répartir les moitiés de **poivron** sur les assiettes. Mélanger le jus de cuisson du **poivron** à la **farce aux pâtes orzo** et remplir le **demi-poivron** de farce. Répartir tout autour la farce restante. Saupoudrer de **pignons de pin** pour finir. Déguster le **poivron** farci accompagné de **salade grecque**, de **dip à la menthe** et de tranches de **citron**.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Olives noires (sans noyau)	1 x	50 g	1 x	100 g
Fromage de chèvre 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Pâtes orzo 1)	1 x	200 g	1 x	400 g
Concombre	1 x	200 g	1 x	200 g
Poivron rouge	1 x	250 g	2 x	250 g
Pignons de pin	1 x	10 g	1 x	20 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Citron	1 x	90 g	2 x	90 g
Menthe	1 x	10 g	1 x	10 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Yogourt nature	1 x	100 g	1 x	200 g
Huile*		2 cs		4 cs
Huile d'olive*		1 cs chaque		2 cs chaque
Sel*, poivre*				selon les goûts

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

\* Ingrédients à avoir chez soi.

📌 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	560 kJ/134 kcal	2929 kJ/700 kcal
Graisse	6 g	30 g
- dont acides gras saturés	1 g	4 g
Glucides	17 g	89 g
- dont sucre	3 g	17 g
Protéines	3 g	17 g
Fibres	1 g	7 g
Sel	1 g	1 g

### ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 5) lait

(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).



#HelloFreshCH

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