



Burrito Bowl! Tomaten-Quinoa

mit Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen



HELLO QUINOA

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



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen (Dose)



gemahlene Kuminisamen



Tomate (Roma)



Koriander



Avocado (Hass)



grüner Chili



Schmand



Salatherz (Romana)

 20 [25|30] Min.

 40 [45|45] Min.

 Stufe 1

 Thermomix
übernimmt alles

 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 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 eine **Zitronenpresse**, **1 kleine Schüssel** 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. Die **Hälfte** davon herausnehmen.

★ **TIPP:** Nicht jeder mag Koriander, probiere erst mal, wie viel Du gerne an Deinem Gericht hättest.



4 WÄHRENDESSEN
Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen, in Streifen schneiden und mit restlichem **Limettensaft** beträufeln. **Salatherz** in Streifen schneiden. Restliche **Tomatenspalten** in kleine Würfel schneiden. **Schmand** mit einem Löffel cremig rühren. **Quinoa** in eine große Schüssel umfüllen und ca. 10 Min. quellen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.



2 SALSZA VORBEREITEN
Die **Hälfte** der **Zwiebel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g **Limettensaft** und **Salz*** zugeben, **3 Sek./Stufe 4** vermengen, in eine kleine Schüssel umfüllen und zum Marinieren beiseite stellen.



5 KIDNEYBOHNEN ZUBEREITEN
Chili (scharf!) in ca. 1 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Kidneybohnen** in den Gareinsatz geben und abspülen. **Kidneybohnen, gemahlener Kumin** und **Salz*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./90 °C/Stufe 1** erhitzen.



3 QUINOA KOCHEN
Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Die **Hälfte** der **Tomatenspalten** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Quinoa, Wasser*, Gemüsebrühpaste*, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **13 Min./98 °C/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN
Tomatenwürfel und **Olivenöl*** zu den marinierten **Zwiebeln** geben und gut vermengen. **Tomaten-Quinoa** auf tiefe Teller verteilen, mit **Salatstreifen, Kidneybohnen** und **Tomatensalsa** anrichten, nach Geschmack etwas **Schmand** dazugeben. **Avocadostreifen** darüberlegen und mit dem restlichen **Koriander** bestreuen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	2	2
Tomate (Roma) NL PL	2	3	4
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Limette BR MX	1	1½	2
Koriander	10 g	15 g	20 g
Kidneybohnen (Dose)	½	¾	1
grüner Chili ES NL	½	¾	1
gemahlene Kumin	2 g	2 g	4 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Schmand 5)	75 g	100 g	150 g
Avocado (Hass) PE	1	2	2
Wasser*	200 ml	300 ml	400 ml
Gemüsebrühpaste*	1 TL	1½ TL	2 TL
Öl*	je 10 g	je 15 g	je 20 g
Olivenöl*	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.

! 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	88 kJ/370 kcal	2544 kJ/608 kcal
Fett	5 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	10 g	51 g
- davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	3 g	20 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien, DE: Deutschland, MX: Mexiko, NL: Niederlande, PE: Peru, PL: Polen

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!