



# BURRITO-BOWL MIT QUINOA,

Avocado und selbstgemachter Salsa



## HELLO AVOCADO!

Die Avocado ist, obwohl sie auf einem Baum wächst, eine Beere, weil sie nur einen Kern hat.



Quinoa



Avocado



Kidneybohnen



Baby-Romansalat



Tomaten



Crème fraîche



Limette



Zwiebel



Koriander



Jalapeño



Kreuzkümmel

ca. 30 Minuten Stufe 1

veggie scharf

Burritos werden oft als mexikanischer Klassiker deklariert, eigentlich stammt das Gericht aber aus der amerikanisch-mexikanischen Fusionsküche. Das **glutenfreie** Pseudogetreide Quinoa mit seinem hohen Eiweißgehalt ist eine tolle Alternative zu Reis. Lass es Dir schmecken!

**Limette, Gemüse** und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst du ausserdem: zwei **kleine Schüsseln**, einen **kleinen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, eine **kleine Bratpfanne** und eine **Saftpresse**.



## 1 VORBEREITEN

**Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. **Korianderblätter** fein hacken. Jeweils 1/2 der **Zwiebel-**, **Tomatenwürfel** und des gehackten **Korianders** in eine kleine Schüssel geben.



## 2 QUINOA ZUBEREITEN

200 ml [400 ml] heisse **Gemüsebouillon** vorbereiten. In einem kleinen Topf 1 TL [2 TL] **Öl** erhitzen, restliche **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** darin 1–2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. **Quinoa** und **Gemüsebouillon** zufügen und einmal aufkochen lassen. Abgedeckt auf niedrigster Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen. Anschliessend Topf vom Herd nehmen und **Tomaten-Quinoa** abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.



## 3 FÜR DIE SALSA

**Limette** halbieren und **Saft** auspressen. 2/3 des **Limettensafts** in die Schüssel zu den **Tomaten-** und **Zwiebelwürfeln** geben. 1 EL [2 EL] **Olivenöl** zufügen und mit etwas **Salz** abschmecken.



## 4 FÜR DIE FEURIGEN BOHNEN

**Kidneybohnen** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen. **Jalapeño** würfeln. In einer kleinen Bratpfanne 1 TL [2 TL] **Öl** erhitzen, **Jalapeñowürfel** (**Vorsicht: scharf!** Wenn Kinder mitessen, die **Jalapeñowürfel** lieber zum Schluss zugeben, bei den Erwachsenen je nach Geschmack.) ca. 1 Min. darin bei mittlerer Hitze anbraten. **Kidneybohnen** zugeben und 2–3 Min. mitbraten. **Kreuzkümmel** einrühren.



## 5 HIER IST ES GRÜN

**Baby-Romanasalat** in Streifen schneiden. In einer zweiten kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in Streifen schneiden. Diese mit restlichem **Limettensaft** beträufeln.



## 6 ANRICHTEN

**Tomaten-Quinoa** auf Schüsseln verteilen, **Salatstreifen**, gebratene **Kidneybohnen** und **Salsa** dazu-geben. 1 EL [2 EL] **Crème fraîche** darübergeben, **Avocadostreifen** darauflegen, mit restlichem **Koriander** bestreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

|                           | 2P     | 4P     |
|---------------------------|--------|--------|
| Zwiebel                   | 1      | 2      |
| Tomaten                   | 2      | 4      |
| Koriander                 | 10 g   | 20 g   |
| Quinoa 15)                | 100 g  | 200 g  |
| Limette                   | 1      | 1      |
| Kidneybohnen              | 1 Dose | 1 Dose |
| Jalapeño                  | 1      | 1      |
| Kreuzkümmel, gemahlen 15) | 1 g    | 2 g    |
| Baby-Romanasalat          | 1      | 2      |
| Crème fraîche 7)          | 90 g   | 180 g  |
| Avocado                   | 1      | 2      |

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Gemüsebouillon, (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer  
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g           | PORTION          |
|---------------------------------|-----------------|------------------|
| Brennwert                       | 505 kJ/120 kcal | 3033 kJ/724 kcal |
| Fett                            | 5 g             | 31 g             |
| – davon ges. Fettsäuren         | 2 g             | 9 g              |
| Kohlenhydrate                   | 10 g            | 59 g             |
| – davon Zucker                  | 2 g             | 12 g             |
| Eiweiss                         | 4 g             | 22 g             |
| Ballaststoffe                   | 3 g             | 18 g             |
| Salz                            | < 1 g           | 3 g              |

## ALLERGENE

7) Lactose 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).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

## EN GUETE!





# BURRITO BOWL WITH QUINOA,

avocado and home-made salsa



## HELLO AVOCADO!

Even though it grows on a tree, the avocado is a berry because it only has one seed.



Quinoa



Avocado



Kidney beans



Baby romaine lettuce



Tomatoes



Crème fraîche



Lime



Onion



Coriander



Jalapeños



Cumin

Approx. 30 min.

Level 1

Veggie

Spicy

Burritos are often said to be a Mexican classic, but in actual fact the dish comes from a fusion of American and Mexican cuisine. Quinoa, which is a gluten-free pseudo-grain, is an excellent alternative to rice due to its high protein content. Enjoy your meal!

Wash **lime**, vegetables and herbs and shake the herbs dry. Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: two small bowls, a small pot (with lid), a sieve, a small frying pan and a juicer.



**1 PREPARE** Peel and finely dice the onion. Halve the tomatoes, remove the stalk, and roughly dice the tomato halves. Finely chop the **coriander leaves**. Place 1/2 of each of the **diced onion** and tomato and the chopped coriander into a small bowl.



**2 PREPARE QUINOA** Prepare 200 ml [400 ml] of hot vegetable stock. Heat 1 tsp. [2 tsp.] oil in a small pot and sauté the rest of the **diced onion** and **tomato** on medium heat for 1-2 min. Add the **quinoa** and **vegetable stock** and bring to the boil. Cover and simmer over the lowest heat for approx. 15 minutes. Then remove pot from stove, cover, and leave tomatoes and **quinoa** to swell for approx. 10 min.



**3 FOR THE SALSA** Halve and juice the lime. Put 2/3 of the lime juice in the bowl with the **diced tomato** and onion. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil and season with a little salt.



**4 FOR THE FIERY BEANS** Rinse the **kidney beans** in a sieve with cold **water**. Dice the **jalapeño**. Heat 1 tsp. [2 tsp.] oil in a small frying pan and sauté the diced **jalapeño** on medium heat for approx. 1 min. (**warning: spicy!** If children will also be eating this dish, it is preferable to add the **diced jalapeño** at the end; for adults, add according to taste). Add **kidney beans** and fry together for 2-3 minutes. Stir in cumin.



**5 TIME TO GO GREEN** Cut the **baby romaine lettuce** into strips. Mix **crème fraîche** in a second small bowl with a little salt and pepper. Half the avocado, remove the stone, remove the flesh with a spoon and cut into strips. Drizzle over the remaining **lime juice**.



**6 ARRANGE** Apportion the tomatoes and **quinoa** into bowls and add the fried kidney beans and **salsa**. Dollop on 1 tbsp. [2 tbsp.] **crème fraîche**, lay the avocado strips on top, sprinkle with the rest of the coriander and enjoy.

## SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

|                      | 2p    | 4P    |
|----------------------|-------|-------|
| Onion                | 1     | 2     |
| Tomatoes             | 2     | 4     |
| Coriander            | 10 g  | 20 g  |
| Quinoa 15)           | 100 g | 200 g |
| Lime                 | 1     | 1     |
| Kidney beans         | 1 tin | 1 tin |
| Jalapeños            | 1     | 1     |
| Cumin, ground 15)    | 1 g   | 2 g   |
| Baby romaine lettuce | 1     | 2     |
| Crème fraîche 7)     | 90 g  | 180 g |
| Avocado              | 1     | 2     |

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Vegetable stock, (olive) oil, salt, pepper  
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☞ Can also be used for other recipes as required.

| AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER | 100 g           | PORTION          |
|--------------------------------|-----------------|------------------|
| Calories                       | 505 kJ/120 kcal | 3033 kJ/724 kcal |
| Fat                            | 5 g             | 31 g             |
| - incl. saturated fats         | 2 g             | 9 g              |
| Carbohydrate                   | 10 g            | 59 g             |
| - incl. sugar                  | 2 g             | 12 g             |
| Protein                        | 4 g             | 22 g             |
| Dietary fibre                  | 3 g             | 18 g             |
| Salt                           | <1 g            | 3 g              |

### ALLERGENS

7) Lactose 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!**





# BURRITO AU BOL AVEC QUINOA

avocat et salsa faite maison



## HELLO AVOCAT !

*Bien qu'il pousse sur un arbre, l'avocat est une baie car il n'a qu'un noyau.*



Quinoa



Avocat



Haricots rouges



Petite laitue romaine



Tomates



Crème fraîche



Citron vert



Oignon



Coriandre



Jalapeño



Cumin

Env. 30 minutes

Niveau 1

Veggie

Piquant

Le burrito est souvent considéré comme le grand classique mexicain, mais ce plat provient en réalité de la cuisine fusion américano-mexicaine. La pseudo-céréale sans gluten qu'est le quinoa, avec sa teneur élevée en protéines, est une formidable alternative au riz. Régalez-vous !

Laver le **citron vert**, les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la bouilloire.  
 Pour réaliser cette recette, il vous faut deux petits saladiers, une petite casserole (avec couvercle), une passoire, une petite poêle et un **presse-agrumes**.



## 1 PRÉPARATION

Peler l'oignon et le couper en petits dés. Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper grossièrement en dés. Hacher finement les feuilles de coriandre. Mettre la moitié de l'**oignon**, des dés de **tomate** et du coriandre haché dans un petit saladier.



## 2 PRÉPARER LE QUINOA

Préparer 200 ml [400 ml] de **bouillon** de légumes chaud. Dans une petite casserole, chauffer 1 cc [2 cc] d'huile, et faire revenir le reste de l'oignon et des dés de **tomate** 1-2 min. à feu moyen. Ajouter le **quinoa** et le **bouillon** de légumes et porter à ébullition. Couvrir, mettre sur le plus petit feu et laisser mijoter environ 15 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le **quinoa** à la **tomate** couvert afin qu'il gonfle pendant environ 10 min.



## 3 POUR LA SAUCE

Couper en deux les citrons verts et en extraire le jus. Ajouter dans le saladier 2/3 du jus de citron vert aux dés de **tomate** et d'oignon. Ajouter 1 cc [2 cs] d'huile d'**olive** et saler.



## 4 POUR LES HARICOTS PIMENTÉS

Rincer les haricots rouges dans une passoire à l'eau froide. Couper en dés les **jalapeño**. Faire chauffer 1 cc [2 cc] d'huile dans une petite poêle et y faire revenir les dés de **jalapeño** (**Attention : piquant !** Si des enfants sont présents, ajouter plutôt les dés de **jalapeño** à la fin pour les adultes selon les goûts) 1 min. à feu moyen. Ajouter les haricots rouges et faites revenir 2-3 min. Ajouter le cumin.



## 5 LA VERDURE

Couper la **laitue romaine** en bandes. Mélanger dans un deuxième petit saladier la **crème fraîche** avec du sel et du poivre. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la **chair** avec une cuillère et la couper en lamelles. Les arroser du reste de jus de citron vert.



## 6 DRESSER

Répartir **tomates** et **quinoa** dans des bols, y ajouter la salade, les haricots et la sauce. Recouvrir d'1 cc [2 cs] de **crème fraîche**, disposer les lamelles d'avocat dessus, parsemer de coriandre et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

|                       | 2P        | 4P      |
|-----------------------|-----------|---------|
| Oignon                | 1         | 2       |
| Tomates               | 2         | 4       |
| Coriandre             | 10 g      | 20 g    |
| Quinoa 15)            | 100 g     | 200 g   |
| Citron vert           | 1 ☉       | 1       |
| Haricots rouges       | 1 boîte ☉ | 1 boîte |
| Jalapeño              | 1 ☉       | 1       |
| Cumin moulu 15)       | 1 g       | 2 g     |
| Petite laitue romaine | 1         | 2       |
| Crème fraîche 7)      | 90 g      | 180 g   |
| Avocat                | 1         | 2       |

**INGRÉDIENTS AVOIR CHEZ SOI :** bouillon de légumes, huile (d'olive), sel, poivre  
 Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☉ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

| VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR | 100 g           | PORTION          |
|---------------------------------------|-----------------|------------------|
| Valeur calorique                      | 505 kJ/120 kcal | 3033 kJ/724 kcal |
| Graisse                               | 5 g             | 31 g             |
| - dont acides gras saturés            | 2 g             | 9 g              |
| Glucides                              | 10 g            | 59 g             |
| - dont sucre                          | 2 g             | 12 g             |
| Protéines                             | 4 g             | 22 g             |
| Fibres                                | 3 g             | 18 g             |
| Sel                                   | < 1 g           | 3 g              |

## ALLERGÈNES

7) lactose 15) peut contenir des traces d'allergènes

(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

# BON APPÉTIT★!