



Burrito Bowl! Tomaten-Quinoa

mit Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen



HELLO QUINOA

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



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen (Dose)



gemahlene Kuminnsamen



Romatome



Koriander



Avocado (Hass)



grüner Chili



Crème fraîche light



Salatherz (Romana)

- 30 Minuten
- Stufe 1
- Neuentdeckung
- veggio
- Zeit sparen

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!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel**, **1 grosse Schüssel**, **1 Sieb** und **1 kleine Bratpfanne**.



1 ALS ERSTES

Erhitze **200 ml** [**300 ml** | **400 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.

Mit dem heissen **Wasser***

Gemüsebouillon* vorbereiten.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Strunk der **Tomaten** entfernen und **Tomaten** grob würfeln. Je die **Hälfte** der **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** in eine kleine Schüssel geben. Die restlichen **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** in einen kleinen Topf mit **Öl*** geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.



4 CHILI ANBRATEN

Kidneybohnen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen, bis das Wasser klar durchfließt.

Chili (**Achtung: scharf!**) halbieren, Kerne entfernen und **Chili** fein würfeln. **Chiliwürfel** in einer kleinen Bratpfanne mit **Öl*** bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten.

Kidneybohnen zugeben und 2 – 3 Min. mit anbraten. **Kumin** zugeben und alles gut vermischen.



2 QUINOA GAREN

Quinoa in den kleinen Topf geben, mit vorbereiteter **Gemüsebouillon*** auffüllen und **salzen*** und **pfeffern***.

Quinoa aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



5 SALAT VORBEREITEN

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in Streifen schneiden.

Crème fraîche mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Mit restlichem **Limettensaft** beträufeln.



3 WÄHRENDEDESSEN

Limette halbieren. **Limettensaft** in die Schüssel zu den restlichen **Tomaten-** und **Zwiebelwürfeln** pressen.

Olivenöl* dazugeben und mit **Salz*** abschmecken.

Koriander fein hacken und die **Hälfte** zur Salsa geben.

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



6 ANRICHTEN

Tomaten-Quinoa in eine Schüssel geben, **Salatstreifen**, **Bohnen** und **Salsa** dazugeben.

Einen Klecks **Crème fraîche** darauf verteilen, **Avocadostreifen** dazu anrichten und mit restlichem **Koriander** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Romatomate	2 x	100 g	4 x	100 g
Quinoa	1 x	100 g	1 x	200 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Koriander	1 x	10 g	1 x	20 g
Kidneybohnen (Dose)	1 x	380 g	1 x	380 g
grüner Chili	1 x	15 g	1 x	15 g
gemahlene Kumin	1 x	2 g	2 x	2 g
Salatherz Romana	1 x	170 g	1 x	340 g
Crème fraîche light 5)	1 x	150 g	1 x	150 g
Avocado (Hass)	1 x	200 g	2 x	200 g
Gemüsebouillon*		200 ml		400 ml
Öl*		je ½ EL		je 1 EL
Olivenöl*		½ EL		1 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	345 kJ/83 kcal	2358 kJ/564 kcal
Fett	4 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	10 g
Kohlenhydrate	8 g	51 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiss	3 g	20 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

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

f @ y p #HelloFreshCH

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

EN GUETE!



Burrito bowl! Tomato and quinoa

with avocado strips and fiery kidney beans



HELLO QUINOA

*Super good! Super food!
Quinoa provides you with essential proteins
and a lot of vitamin E and iron!*



Onion



Quinoa



Lime



Kidney beans (tin)Ground



cumin seeds



Roma tomato



Coriander



Avocado (Hass)



Green chilli



Sour cream



Lettuce heart (romaine)

30 minutes

Level 1

A new discovery

Veggie

Save time

With the burrito bowl, the trend to chop good, healthy ingredients into small pieces and arrange them in just one bowl began ten years ago in America. We're also big fans, and today we bring you the originator of the bowl trend, which is also gluten-free thanks to its quinoa. Not to be left out, of course, are the fiery kidney beans and delicious creamy avocado strips. So hand out the spoons and happy eating!

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 small pot** (with lid), **1 small bowl**, **1 sieve** and **1 small frying pan**.



1 FIRST OF ALL

Heat **200 ml** [300 ml | 400 ml] water in the kettle.

Prepare **vegetable stock*** with the hot **water***.

Peel and finely dice the **onion**. Remove stalk from tomato and dice tomato roughly. Place **half** each of the diced **onion** and **tomato** in a small pot with **oil*** and sauté on medium heat for 1-2 min.



2 COOK QUINOA

Put **quinoa** into the small pot, add the prepared **vegetable stock*** and season with **salt*** and **pepper***.

Bring the **quinoa** to the boil, cover and simmer on low heat for 15 min.

Then remove from stove and allow to swell for 10 min.



3 MEANWHILE

Halve **lime**. Press **lime juice** into the bowl with the rest of the diced **tomato** and **onion**.

Add **olive oil*** and season with **salt***.

Chop **coriander** finely and add **half** to the **salsa**.

★ **TIP:** Not everyone likes coriander – first test how much you'd like in your dish.



4 SAUTÉ CHILLI

Put **kidney beans** in a sieve and rinse with water until the water is clear.

Halve **chilli** (**warning: spicy!**), remove seeds and finely dice the **chilli**. Fry diced chilli in a small frying pan with **oil*** on medium heat for 1 min.

Add **kidney beans** and sauté for 2-3 min. Add **cumin** and mix everything well.



5 PREPARE SALAD

Cut **lettuce** heart in half, remove stalk and cut **lettuce** halves into strips.

Season sour cream with **salt*** and **pepper***.

Cut the **avocado** in half, remove the stone, remove the flesh and cut into strips.

Sprinkle with the rest of the **lime juice**.



6 ARRANGE

Put **tomato** and **quinoa** in a bowl and add the strips of **lettuce**, **beans** and **salsa**.

Put a dollop of **sour cream** on top, add the **avocado** strips and sprinkle with the rest of the **coriander**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Roma tomato	2 x	100 g	4 x	100 g
Quinoa	1 x	100 g	1 x	200 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Coriander	1 x	10 g	1 x	20 g
Kidney beans (tin)	1 x	380 g	1 x	380 g
Green chilli	1 x	15 g	1 x	15 g
Ground cumin seeds	1 x	2 g	2 x	2 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	1 x	340 g
Sour cream 5)	1 x	150 g	1 x	150 g
Avocado (Hass)	1 x	200 g	2 x	200 g
Vegetable broth*		200 ml		400 ml
Oil*		½ tbsp.		1 tbsp.
Olive oil*		½ tbsp.		1 tbsp.
Salt*, pepper*		According to taste		

The quantities above are the minimum quantities.

* Good to have at hand.

5) 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	345 kJ/83 kcal	2358 kJ/564 kcal
Fat	4 g	29 g
- incl. saturated fats	1 g	10 g
Carbohydrate	8 g	51 g
- incl. sugar	2 g	14 g
Dietary fibre	3 g	20 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salt	1 g	1 g

ALLERGENS

5) Milk

(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).



We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Burrito-Bowl ! Quinoa aux tomates

avec tranches d'avocat et haricots rouges épicés



HELLO QUINOA

*Super bon ! Superbouffe !
Le quinoa vous apporte des protéines
essentielles, de la vitamine E en grande
quantité et du fer.*



Oignon



Quinoa



Citron vert



Haricots rouges (boîte)



Cumin



Tomates Roma



Coriandre



Avocat (Hass)



Piment vert



Crème aigre



Laitue romaine

30 minutes

Niveau 1

Redécouverte

Veggie

Gain de temps

C'est avec le Burrito-Bowl que cette tendance a commencé aux États-Unis : couper différents ingrédients bons pour la santé en petits morceaux et les servir dans un bol. Nous adorons nous aussi cette idée et vous proposons ce classique de la tendance Bowl qui, grâce au quinoa, ne contient pas de gluten. Il ne faut bien sûr pas oublier les haricots rouges épicés et les tranches d'avocat crémeuses. Alors distribuez les cuillères et c'est parti pour un joyeux repas !

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 petite casserole** (avec **couvercle**), **1 petit saladier**, **1 passoire** et **1 petite poêle**.



1 POUR COMMENCER

Chauffer **200 ml [300 ml|400 ml]** d'eau dans la bouilloire.

Préparer du **bouillon de légumes*** avec l'**eau bouillante***. Peler l'**oignon** et le couper en petits dés. Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et les couper grossièrement en dés. Mettre la **moitié** des dés d'**oignon** et de **tomate** dans un petit saladier. Mettre le reste des dés d'**oignon** et de **tomate** dans une petite casserole avec de l'**huile*** et faire revenir 1 à 2 min. à feu moyen.



4 FAIRE CUIRE LE CHILI

Mettre les **haricots rouges** dans une passoire et les rincer avec de l'eau jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Couper le **piment** en deux (**attention : piquant !**), retirer les graines et le découper en dés fins. Faire revenir les dés de **piment** dans une petite poêle avec de l'**huile*** à feu moyen 1 min.

Ajouter les **haricots rouges** et faire revenir 2 à 3 min. Ajouter le **cumin** et bien mélanger le tout.



2 FAIRE CUIRE LE QUINOA

Mettre le **quinoa** dans une petite casserole, recouvrir du **bouillon de légumes*** préparé, **saler*** et **poivrer***.

Porter le **quinoa** à ébullition, couvrir et laisser mijoter 15 min. à petit feu.

Retirer ensuite du feu et laisser gonfler 10 min.



5 PRÉPARATION DE LA SALADE

Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lamelles.

Assaisonner la crème avec du **sel*** et du **poivre***.

Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en tranches.

Arroser du reste de jus de **citron vert**.



3 PENDANT CE TEMPS

Couper en deux les **citrons verts**. Presser le **jus de citron vert** dans le saladier avec les dés d'**oignon** et de **tomate**.

Ajouter l'**huile d'olive*** et **saler***.

Hacher finement la **coriandre** et en mettre la **moitié** dans la **sauce**.

★ASTUCE: *Tout le monde n'aime pas la coriandre ; goûtez pour vous assurer que la quantité de coriandre vous convient.*



6 DRESSER

Ajouter le **quinoa** aux **tomates**, les lamelles de **salade**, les **haricots** et la **sauce**.

Servir avec un peu de **crème fraîche**, les tranches d'**avocat** et le reste de **coriandre**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomates Roma	2 x	100 g	4 x	100 g
Quinoa	1 x	100 g	1 x	200 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Coriandre	1 x	10 g	1 x	20 g
Haricots rouges (boîte)	1 x	380 g	1 x	380 g
Piment vert	1 x	15 g	1 x	15 g
Graines de cumin moulues	1 x	2 g	2 x	2 g
Salade romaine	1 x	170 g	1 x	340 g
Crème aigre 5)	1 x	150 g	1 x	150 g
Avocat (Hass)	1 x	200 g	2 x	200 g
Bouillon de légumes*		200 ml		400 ml
Huile*		½ cs		1 cs
Huile d'olive*		½ cs		1 cs
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	345 kJ/83 kcal	2358 kJ/564 kcal
Graisse	4 g	29 g
- dont acides gras saturés	1 g	10 g
Glucides	8 g	51 g
- dont sucre	2 g	14 g
Protéines	3 g	20 g
Fibres	2 g	14 g
Sel	1 g	1 g

ALLERGÈNES

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

Bon appétit !