



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 Kumin



Tomaten (Roma)



Koriander



Avocado (Hass)



grüne Peperoncini



Crème fraîche light



Salatherz (Romana)

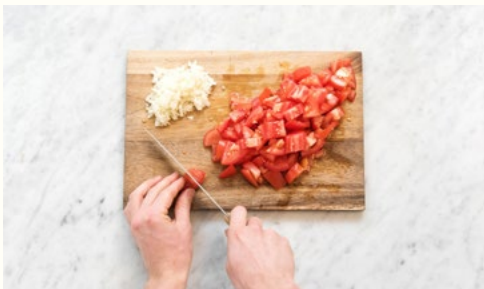
30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 kleine Bratpfanne**.



1 ALS ERSTES

Mit 200 ml [400 ml] heissem **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillon*** eine **Bouillon** 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 1 EL [2 EL]

Olivenöl* geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.



4 KIDNEYBOHNEN ANBRATEN

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

Peperoncini halbieren, Kerne entfernen und **Peperoncini** fein würfeln.

Peperonciwürfel (**Achtung: scharf!**) in einer kleinen Bratpfanne mit 1 EL [2 EL]

Olivenöl* bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. **Kidneybohnen** zugeben und 2 – 3 Min. mit anbraten. **Kumin** zugeben und alles gut vermischen. **★ TIPP:** Bei 2 Personen wird nicht alles von den **Kidneybohnen** und dem **Peperoncini** benötigt.



2 QUINOA GAREN

Quinoa zu den **Zwiebeln** und **Tomaten** in den kleinen Topf geben und mit vorbereiteter **Gemüsebouillon** auffüllen, **salzen*** und **pfeffern***, aufkochen 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 light mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. Mit restlichem **Limettensaft** beträufeln.



3 WÄHRENDDESSEN

Limette halbieren. **Saft** von 1 [2]

Limettenhälfte in die Schüssel zu den **Tomaten-** und **Zwiebelwürfeln** pressen. 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** dazugeben und mit **Salz*** abschmecken. **Koriander** fein hacken und eine Hälfte zur Salsa geben.

★ TIPP: *Koriander ist intensiv im Geschmack, taste Dich beim Würzen langsam heran.*



6 ANRICHTEN

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

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

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Quinoa 1)	1 x	100 g	1 x	200 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Kidneybohnen 2)	0.5 x	380 g	1 x	380 g
gemahlener Kumin	1 x	2 g	2 x	2 g
Tomaten (Roma)	2 x	100 g	4 x	100 g
Koriander	1 x	10 g	1 x	20 g
Avocado	1 x	200 g	2 x	200 g
grüne Peperoncini 2)	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Crème fraîche light 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Olivenöl* für Schritt 1, 3 und 4	je 1 EL		je 2 EL	
Wasser* für Schritt 1	200 ml		400 ml	
Gemüsebouillon* für Schritt 1	4 g		8 g	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].

2) 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	289 kJ/69 kcal	2.199 kJ 526 kcal
Fett	3,28 g	24,98 g
– davon ges. Fettsäuren	0,46 g	3,51 g
Kohlenhydrate	6,62 g	50,38 g
– davon Zucker	1,52 g	11,57 g
Eiweiss	2,52 g	20,03 g
Salz	0,14 g	1,09 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

f i y p #HelloFreshCH

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



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



Ground cumin seeds



Tomato



Coriander



Avocado



Green chilli



Crème fraîche light



Lettuce heart

30 minutes

Level 1

A new discovery

Veggie

Save time

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 **Crème fraîche light** 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
Quinoa ¹⁾	1 x	100 g	1 x	200 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Kidney beans (tin) ⁵⁾	0.5 x	380 g	1 x	380 g
Ground cumin seeds	1 x	2 g	2 x	2 g
Tomato	2 x	100 g	4 x	100 g
Coriander	1 x	10 g	1 x	20 g
Avocado	1 x	200 g	2 x	200 g
Green chilli ⁵⁾	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Crème fraîche light ⁵⁾	1 x	100 g	1 x	200 g
Olive oil* for step 1, 3 and 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Water* for step 1	200 ml		400 ml	
Vegetable broth* for step 1	4 g		8 g	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

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	289 kJ/69 kcal	2.199 kJ/526 kcal
Fat	3,28 g	24,98 g
– incl. saturated fats	0,46 g	3,51 g
Carbohydrate	6,62 g	50,38 g
– incl. sugar	1,52 g	11,57g
Protein	2,52 g	20,03 g
Salt	0,14 g	1,09 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



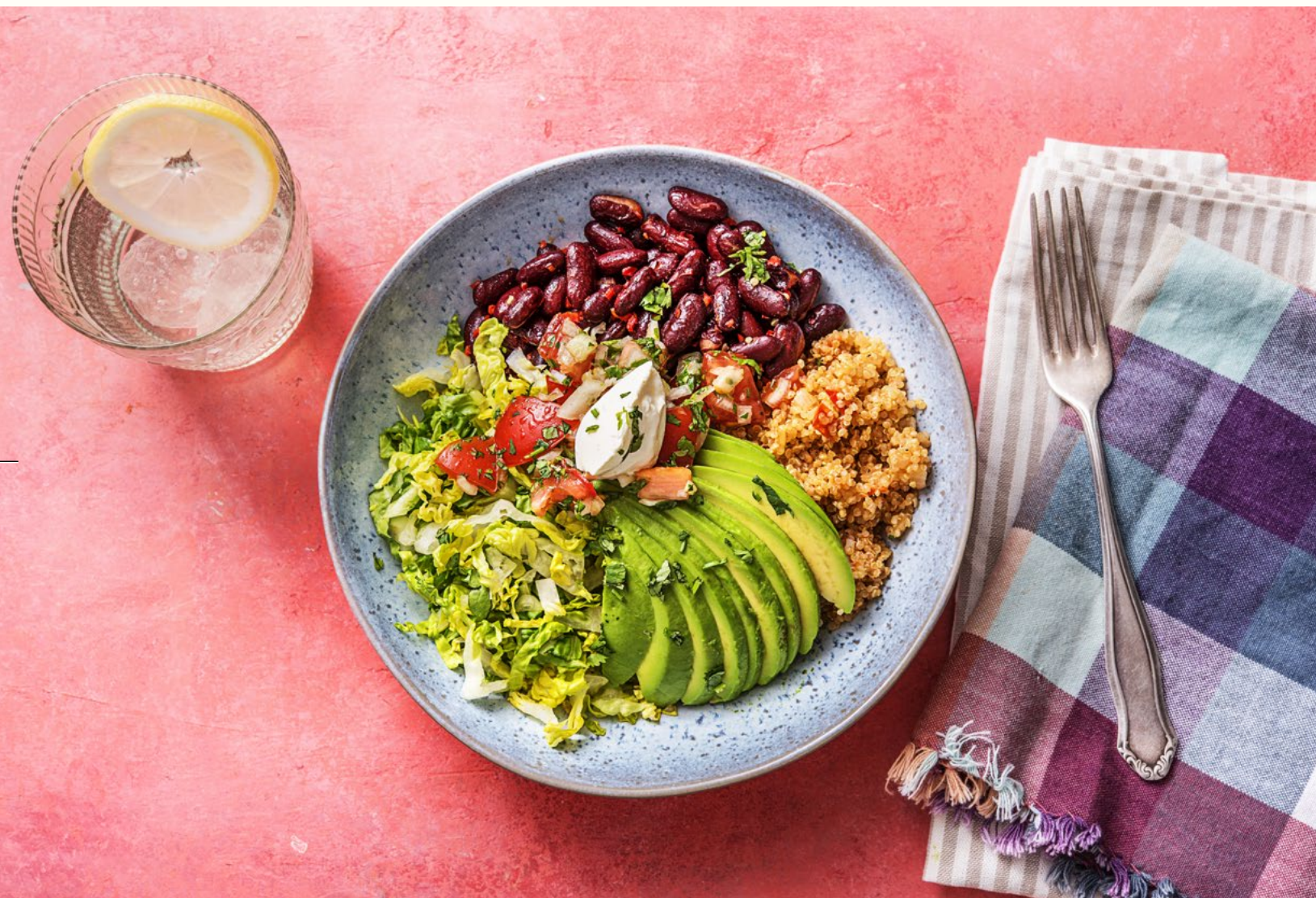
BURRITO-BOWL ! QUINOA AUX TOMATES

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



Cumin



Tomates



Coriandre



Avocat



Piment vert



Crème fraîche légère



Laitue romaine

30 minutes

Niveau 1

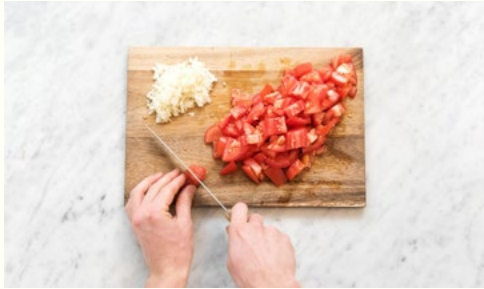
Redécouverte

Veggie

Gain de temps

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 légère**, les tranches d'**avocat** et le reste de **coriandre**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Quinoa 1)	1 x	100 g	1 x	200 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Haricots rouges (boîte) 2)	0.5 x	380 g	1 x	380 g
Graines de cumin moulues	1 x	2 g	2 x	2 g
Tomates	2 x	100 g	4 x	100 g
Coriandre	1 x	10 g	1 x	20 g
Avocat (Hass)	1 x	200 g	2 x	200 g
Piment vert 3)	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Salade romaine	1 x	170 g	2 x	170 g
Crème fraîche légère 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Huile* pour les étapes 1, 3 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Eau* pour l'étape 1	200 ml		400 ml	
Bouillon de légumes* pour l'étape 1	4 g		8 g	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

2) 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	289 kJ/69 kcal	2.199 kJ 526 kcal
Graisse	3,28 g	24,98 g
- dont acides gras saturés	0,46 g	3,51 g
Glucides	6,62 g	50,38 g
- dont sucre	1,52 g	11,57 g
Protéines	2,52 g	20,03 g
Sel	0,14 g	1,09 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 5) lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

    #HelloFreshCH

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