

Chili con Sikil Pak! Quinoa mit Kürbiskernpesto

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 781 kcal • Tag 5 kochen



-  Quinoa Tricolor
-  schwarze Bohnen
-  Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln
-  Paprika multicolor
-  Kürbiskerne
-  Jalapeño
-  Koriander
-  Knoblauchzehe
-  Frühlingszwiebel
-  Sojasoße
-  Gewürzmischung „Hello Cajun“
-  gemahlener Kumin

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Zucker*, Wasser*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln	390 g	585 g**	780 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Kürbiskerne	60 g	100 g	120 g
Jalapeño NL	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
gemahlener Kumin	1 g**	2 g	2 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	3268 kJ/781 kcal
Fett	4,3 g	31,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6,7 g
Kohlenhydrate	11,2 g	82,9 g
– davon Zucker	3,2 g	23,6 g
Eiweiß	4,8 g	35,6 g
Salz	0,68 g	5,03 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten ES: Spanien BE: Belgien



Quinoa kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel **Quinoa**, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** füllen und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



Chili vollenden

Das **Gemüse** mit „Hello Cajun“ und der Hälfte vom **Kumin** würzen und 1 Min. anbraten.

Schwarze Bohnen dazugeben und mit **Sojasoße** und **stückige Tomaten** ablöschen. Deckel aufsetzen und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Nach der Kochzeit mit **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



Kleine Vorbereitung

Jalapeño halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Koriander grob hacken.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



Für der Sikil Pak

Währenddessen in das hohe Rührgefäß restliche **Jalapeño**, die Hälfte vom **Koriander**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, 1 Prise **Kumin**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** geben. Mithilfe eines Pürierstabs zu einem **stückigen Pesto** pürieren.



Chili ansetzen

In einem großen Topf mit Deckel ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu springen. Herausnehmen und in hohes Rührgefäß geben. Ein Viertel vom **Knoblauch** ebenfalls in das Rührgefäß geben.

Jetzt in dem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Die Hälfte der **Jalapeño**, restlichen **Knoblauch** und **Paprika** dazugeben und 2 – 3 Min. anbraten.



Anrichten

Quinoa auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit restlichem **Koriander** toppen. **Chili** daneben anrichten. Mit **Sikil Pak Pesto** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

