



KUBANISCHE QUINOA-BOWL

mit Süßkartoffel, schwarzen Bohnen, Limette und Rucola



HELLO QUINOA

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



Quinoa



Petersilie



Kirschtomaten



Frühlingszwiebel



Süßkartoffel



Zimt



schwarze Bohnen



saure Sahne



Limette



Rucola

35 Minuten Stufe 2

leichter Genuss Veggie

Du kannst Dich nicht entscheiden, was Du essen willst? Dann nimm doch alles! In unserer kubanischen Bowl stecken jede Menge Vitamine, **Ballaststoffe** und karibisches Flair. Für die ganz besondere Geschmacksnote sorgt heute Zimt auf Deinen Süßkartoffelwürfeln. Denk immer dran: Bei einer Bowl werden die Zutaten beim Anrichten nicht vermischt, sondern einzeln über- und nebeneinander geschichtet. Dann heißt es bloß noch: Löffel raus und glücklich essen!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel**, ein **Sieb, Backpapier** und ein **Backblech**.



1 QUINOA KOCHEN

Erhitze **250 ml [375 ml|500 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

In einem Sieb **Quinoa** so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft. Einen kleinen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Quinoa zugeben und mit aufgesetztem Deckel ca. 15 Min. weiterköcheln lassen.

Anschließend mind. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



4 FÜR DAS DRESSING

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, 1 EL [**1½ EL|2 EL**] **Limettensaft**, ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Rucola zugeben und gut untermischen.



2 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Bohnen** lassen) und mit **Zimt, Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



5 DIP ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit der **Hälfte** der gehackten **Petersilie**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



3 GEMÜSE VORBEREITEN

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Kirschtomaten halbieren.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Limette halbieren und **Saft** auspressen.

Schwarze Bohnen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Ca. 5 Min. vor Ende der Backzeit **Bohnen** zu den **Süßkartoffeln** in den Backofen geben.



6 ANRICHTEN

Petersilie unter die **Quinoa** mischen und auf Schüsseln verteilen.

Süßkartoffelwürfel, schwarze Bohnen, Rucolasalat und **Tomatenhälften** darauf anrichten, mit **Petersiliendip** beträufeln und zusammen mit den **Frühlingszwiebelringen** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Quinoa 15)	100 g	150 g	200 g
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Zimt 15)	1 g	2 g	2 g
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel	1	1½	2
Limette MX BR	½	¾	1
schwarze Bohnen (Pkg.)	½	¾	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g	200 g
heißes Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	519 kJ/124 kcal	2580 kJ/616 kcal
Fett	5 g	21 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	6 g
Kohlenhydrate	17 g	82 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	4 g	20 g
Ballaststoffe	3 g	15 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, MX: Mexiko, US: Vereinigte Staaten von Amerika

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

#HelloFreshDE

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!