Bowl Peruano! Quinoa mit Topinambur

dazu selbst gemachte grüne Jalapeño-Sosse

18

-20% Kalorien | Vegetarisch | 35 – 45 Minuten • 2.260 kj/540 kcal • Tag 2 kochen

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Honig*, Ö*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 200 ml [400 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Stabmixer, 1 feines Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Quinoa	1 x	100 g	1 x	200 g
Topinambur	3 x	100 g	6 x	100 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Gewürzmischung "Piri-Piri"	1 x	4 g	2 x	4 g
Jalapeño	1 x	30 g	2 x	30 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Minze	2 x	10 g	4 x	10 g
Naturjoghurt **5)**	0.5 x	100 g **	1 x	100 g
Mais	1 x	160 g	2 x	160 g
lila Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Honig*, Ö*, Weissweinessig*	Angaben im Text			
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	419 kj/100 kcal	2.260 kj/540 kcal
Fett	4.21 g	22.71 g
– davon ges. Fettsäuren	0.67 g	3.63 g
Kohlenhydrate	13.04 g	70.34 g
– davon Zucker	6.31 g	34.03 g
Eiweiss	2.39 g	12.90 g
Salz	0.240 g	1.294 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 : 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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

2021-W38

1

Topinambur backen

Topinambur schälen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei etwas Platz lassen für die Rüebli. Mit 1 EL [**1.5 EL**] **Öl*** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Backblech mit **Topinambur** 30 – 35 Min. im Ofen knusprig garen, in der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

2

Quinoa kochen

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

Quinoa in ein feines Sieb geben und unter **fliessendem Wasser** abspülen bis das **Wasser** klar durchfliesst.

Anschliessend **Quinoa** in einen kleinen Topf geben, mit **kochendem Wasser** übergiessen, **salz**en und mit geschlossenem Deckel auf niedriger bis mittlerer Stufe 15 Min. leicht köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und beiseitestellen.

3

Rüebli zubereiten

Rüebli schälen, Enden abschneiden, längs halbieren und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

Rüebli in eine grosse Schüssel geben, mit 1 EL **Öl*** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Rüeblistücken neben der **Topinambur** auf das Backblech geben und 25 - 30 Min. im Ofen backen.

4

Sauce zubereiten

_Blätter von **Minze** abziehen.

Limette in 4 [8] Spalten schneiden.

Jalapeño halbieren und entkernen.

Jalapeño nach Geschmack **(Vorsicht: scharf!)**, **Saft** von 3 [6] **Limettenspalten**, zwei Drittel [**gesamte Packung**] **Joghurt**, die Hälfte der **Minzblätter** und **Pfeffer*** nach Geschmack in ein hohes Rührgefäss geben und mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren.

5

Quinoa vollenden

Zwiebel halbieren, abziehen und würfeln.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 2 cm grosse Stücke schneiden.

In einer Bratpfanne 1 EL [**1.5 EL**] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Peperoni dazugeben und 3 – 4 Min. mitbraten.

Mais abgiessen, zusammen mit **gekochtem Quinoa**, **Gewürzmischung** „**Hello Piri Piri**“, **Honig** und 1 EL [**3 EL**] **Essig*** zu **Zwiebeln** und **Peperoni** in die Bratpfanne geben, alles gut vermengen und noch 1 Min. weiter erhitzen.

6

Anrichten

Quinoa-Pfanne in tiefe Teller verteilen, gebackene **Topinambur** und **Rüebli** darauf anrichten, **Jalapeño**! **grüne Sauce** darüber verteilen, mit **restlicher Minze** und **Limettenspalten** garnieren und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?
Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!

Bowl Peruano! Quinoa with Jerusalem artichoke

served with home-made green jalapeño sauce

18

-20% calories | Vegetarian | 35-45 minutes • 2.260 kj/540 kcal • Cook on day 2

Quinoa

Jerusalem artichoke

Yellow pepper

Onion

“Piri-piri” spice mix

Jalapeños

Lime

Mint

Natural yoghurt

Sweetcorn

Purple carrots

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Honey*, oil*, white wine vinegar*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 200 ml [400 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid, 1 hand blender, 1 fine sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Quinoa	1 x	100 g	1 x	200 g
Jerusalem artichoke	3 x	100 g	6 x	100 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
"Piri-piri" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Jalapeño	1 x	30 g	2 x	30 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Mint	2 x	10 g	4 x	10 g
Natural yoghurt **5)**	0.5 x	100 g **	1 x	100 g
Sweetcorn	1 x	160 g	2 x	160 g
Purple carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Honey*, oil*, white wine vinegar*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	419 kj/100 kcal	2.260 kj/540 kcal
Fat	4.21 g	22.71 g
– incl. saturated fats	0.67 g	3.63 g
Carbohydrate	13.04 g	70.34 g
– incl. sugar	6.31 g	34.03 g
Protein	2.39 g	12.90 g
Salt	0.240 g	1.294 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 5) Milk or milk products (including lactose).

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

2021-W38

1

Bake Jerusalem artichoke

Peel Jerusalem artichoke, cut it into approx. 2 cm pieces, and put these on a baking tray lined with baking paper, leaving some space for the carrots. Mix with 1 tbsp. [**1.5 tbsp.**] oil* and season with salt* and pepper*.

Bake Jerusalem artichoke in the oven for 30-35 min. until crispy; in the meantime, continue with the recipe.

2

Cook quinoa

Boil 200 ml [400 ml] water* in the kettle.

Put quinoa in a fine sieve and rinse with running water until it runs clear.

Then put quinoa in a small pot, pour boiling water over it, add salt, and simmer gently with lid on low to medium heat for 15 min.

Remove from stove and put to one side.

3

Prepare carrots

Peel carrots, cut off ends, then halve carrots lengthways and cut them into approx. 2 cm pieces.

Put carrots into a large bowl, mix with 1 tbsp. oil*, and season with salt* and pepper*.

Then put carrot pieces next to Jerusalem artichoke on the baking tray and bake for 25-30 min. in the oven.

4

Prepare sauce

Pluck leaves from mint.

Cut the lime into 4 [8] segments.

Cut jalapeño in half and remove the seeds.

Put jalapeño according to taste (warning: spicy!), juice of 3 [6] lime wedges, two-thirds [all] of the yoghurt, half of the mint leaves, and pepper* according to taste into a tall mixing bowl and purée with a hand blender until you have a smooth sauce.

5

Finish quinoa

Halve, peel and dice the onion.

Cut pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into 2 cm pieces.

Heat 1 tbsp. [1.5 tbsp.] oil* in a frying pan on medium heat and sauté the diced onion for 2-3 min.

Add peppers and sauté for 3-4 min.

Drain corn and add to onions and peppers in the frying pan with cooked quinoa, "Hello Piri Piri" spice mix, honey and 1 tbsp. [3 tbsp.] vinegar*, mix everything well, and heat for 1 min. more.

6

Serve

Apportion quinoa pan onto deep plates, serve with baked Jerusalem artichoke and carrots, top with jalapeño green sauce, garnish with the rest of the mint and the lime wedges and enjoy.

Bon appetit!

You love HelloFresh?
Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!

Bowl Peruano ! Quinoa avec des topinambours

accompagné d'une sauce verte au jalapeño maison

18

-20 % de calories | Végétarien | 35 – 45 minutes – 2.260 kj/540 kcal • Cuisiner au 2e jour

Quinoa

Topinambours

Poivrons jaunes

Oignon

Mélange d'épices « piri piri »

Jalapeño

Citron vert

Menthe

Yogourt nature

Maïs

Carottes violettes

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Miel*, huile*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 petite casserole avec couvercle, 1 mixeur, 1 passoire fine et 1 bol.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Quinoa	1 x	100 g	1 x	200 g
Topinambours	3 x	100 g	6 x	100 g
Poivrons jaunes	1 x	180 g	2 x	180 g
Oignons	1 x	100 g	2 x	100 g
Mélange d'épices « piri piri »	1 x	4 g	2 x	4 g
Jalapeño	1 x	30 g	2 x	30 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Menthe	2 x	10 g	4 x	10 g
Yogourt nature **5)**	0.5 x	100 g **	1 x	100 g
Maïs	1 x	160 g	2 x	160 g
Carottes violettes	2 x	100 g	4 x	100 g
Miel*, huile*, vinaigre de vin blanc*	Détails dans le texte			
Sel*, poivre*	selon les goûts			

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.
**Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	419 kj/100 kcal	2.260 kj/540 kcal
Lipides	4.21 g	22.71 g
– dont acides gras saturés	0.67 g	3.63 g
Glucides	13.04 g	70.34 g
– dont sucre	6.31 g	34.03 g
Protéines	2.39 g	12.90 g
Sel	0.240 g	1.294 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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

2021-W38

1

Cuire les topinambours

Éplucher les topinambours, couper en morceaux d'environ 2 cm et placer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé en laissant de la place pour les carottes. Mélanger à 1 cs [1.5 cs] d'huile*, puis saler* et poivrer*.

Faire cuire les topinambours au four 30 à 35 min. jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Pendant ce temps, continuer la recette.

2

Faire cuire le quinoa

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

Verser le quinoa dans une passoire fine et rincer à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Placer ensuite le quinoa dans une petite casserole, recouvrir d'eau bouillante, saler et laisser mijoter doucement 15 min. avec le couvercle fermé sur feu doux à moyen.

Retirer ensuite du feu et réserver.

3

Préparer les carottes

Éplucher les carottes et couper les extrémités. Couper les carottes en deux dans la longueur, puis en morceaux de 2 cm.

Mélanger dans un saladier les carottes, 1 cs d'huile*, du sel* et du poivre*.

Placer les carottes sur la plaque de four à côté des topinambours et faire cuire 25 à 30 min. au four.

4

Préparer la sauce

Arracher les feuilles de menthe.

Couper le citron vert en 4 [8] tranches.

Couper en deux et épépiner le jalapeño.

Ajouter le jalapeño selon les goûts (attention : piquant !), le jus de 3 [6] tranches de citron vert, deux tiers [l'ensemble] du yogourt, la moitié des feuilles de menthe et du poivre* selon les goûts dans un bol mélangeur. Réduire en purée à l'aide d'un mixeur jusqu'à ce que la sauce soit homogène.

5

Finir le quinoa

Couper l'oignon en deux, le peler puis le débiter en dés.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter les moitiés de poivron en morceaux de 2 cm.

Dans une poêle, faire chauffer à feu moyen 1 cs [1.5 cs] d'huile* et faire revenir les dés d'oignon 2 à 3 min.

Ajouter les poivrons et faire revenir 3 à 4 minutes.

Égoutter le maïs, le verser dans la poêle avec le quinoa cuit, le mélange d'épices « Hello piri piri », le miel et 1 cs [3 cs] de vinaigre*, ajouter les oignons et les poivrons, bien mélanger et faire chauffer le tout encore 1 minute.

6

Dresser

Répartir la poêlée de quinoa dans des assiettes creuses, recouvrir des topinambours et des carottes au four, servir avec la sauce verte au jalapeño, garnir du reste de menthe et de tranches de citron vert et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?
Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !