

# Quinoa-Bowl mit feurigen Kidneybohnen Avocadostreifen und frischer Tomatensalsa

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.430 kj/581 kcal • Tag 3 kochen



Frühlingszwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen



gemahlener Kumin



Tomate (Roma)



Minze



Avocado



grüne Peperoncini



Salatherz (Romana)



Joghurt



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Gut, im Haus zu haben**

Gemüsebouillonpulver\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 200 ml [400 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Quinoa	1 x 100 g	1 x 200 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Kidneybohnen	0.5 x 390 g**	1 x 390 g
gemahlener Kumin	1 x 2 g	2 x 2 g
Tomate (Roma)	2 x 100 g	4 x 100 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
grüne Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 2 g	1 x 6 g
Joghurt (5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gemüsebouillonpulver*, Olivenöl*, Wasser*	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	392 kJ/94 kcal	2.430 kJ/581 kcal
Fett	4.99 g	30.92 g
- davon ges. Fettsäuren	0.97 g	6.02 g
Kohlenhydrate	7.93 g	49.17 g
- davon Zucker	2.40 g	14.86 g
Eiweiss	3.35 g	20.80 g
Salz	0.171 g	1.059 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 Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## 1 Kleine Vorbereitung

Aus 200 ml [400 ml] heissem **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** eine **Bouillon** vorbereiten.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Strunk der **Tomaten** entfernen und **Tomaten** grob würfeln.

**Grüne Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte der **Tomatenwürfel** in eine kleine Schüssel geben.



## 4 Kidneybohnen anbraten

Hälfte [alles] der **Kidneybohnen** in ein Sieb geben und mit **Wasser** spülen, bis es klar durchfließt.

**Peperoncini** halbieren, entkernen und halbe [gesamte] **Peperoncini** fein würfeln.

**Peperoncinwürfel (Achtung: scharf!)** in einer grossen Bratpfanne mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten.

**Kidneybohnen** zugeben und 2 – 3 Min. mit anbraten.

Kumin und **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** zugeben und alles gut vermischen.

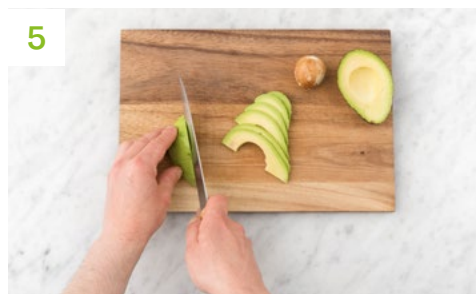


## 2 Quinoa garen

Weisse **Frühlingszwiebelringe** und restliche **Tomatenwürfel** in einen kleinen Topf mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

**Quinoa** in den Topf geben, 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

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** glattrühren, mit etwas **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel **Salatstreifen** mit 1 EL [2 EL] **Joghurtdip** verrühren.

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

Mit restlichem **Limettensaft** beträufeln.



## 3 Salsa zubereiten

**Limette** halbieren und **Saft** von 1 [2] **Limettenhälften** in die Schüssel zu den **Tomaten** und **Frühlingszwiebeln** pressen. 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** dazugeben und mit **Salz\*** abschmecken.

Blätter von **Minze** abzupfen, fein hacken und die Hälfte zur **Salsa** geben.



## 6 Anrichten

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

**Avocadoscheiben** dazu anrichten und mit restlichen **Kräutern** bestreuen.

Mit **Joghurtdip** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Quinoa bowl with fiery kidney beans avocado strips and fresh tomato salsa

Vegetarian 30-40 minutes • 2.430 kj/581 kcal • Cook on day 3



Spring onions



Quinoa



Lime



Kidney beans



Ground cumin



Tomatoes (roma)



Mint



Avocado



Green pepperoncini



Lettuce hearts (romaine)



Yoghurt



"Hello Fiesta" spice mix



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Good to have at hand**

Vegetable stock powder\*, olive oil\*, water\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

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

## What you need

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 2 small bowls, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Quinoa	1 x 100 g	1 x 200 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Kidney beans	0.5 x 390 g**	1 x 390 g
Ground cumin	1 x 2 g	2 x 2 g
Tomato (Roma)	2 x 100 g	4 x 100 g
Mint	1 x 10 g**	1 x 10 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Green peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Lettuce hearts (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x 2 g	1 x 6 g
Yoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Vegetable stock powder*, olive oil*, Salt*, pepper*	Amounts specified in text	
	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

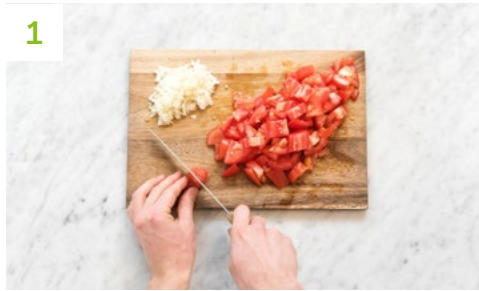
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	392 kJ/94 kcal	2.430 kJ/581 kcal
Fat	4.99 g	30.92 g
- incl. saturated fats	0.97 g	6.02 g
Carbohydrate	7.93 g	49.17 g
- incl. sugar	2.40 g	14.86 g
Protein	3.35 g	20.80 g
Salt	0.171 g	1.059 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!)



## Short preparation

Make **stock** with 200 ml [400 ml] **hot water\*** and 4 g [8 g] **vegetable stock powder\***.

Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep them separate.

Remove stalk from **tomato** and **dice tomato** roughly.

Put the green **spring onion** rings and half of the **diced tomato** into a small bowl.



## Sauté kidney beans

Drain half [all] of the **kidney beans** in a sieve and rinse with **water** until it runs clear.

Cut **pepperoncini** in half, remove seeds and finely dice half [whole] **pepperoncini**.

Sauté **pepperoncini cubes (warning: spicy!)** in a large frying pan with 1 tbsp [2 tbsp] **olive oil\*** over medium heat for 1 min.

Add **kidney beans** and sauté for 2-3 min.

Add **cumin** and "**Hello Fiesta**" **spice mix** and mix everything well.

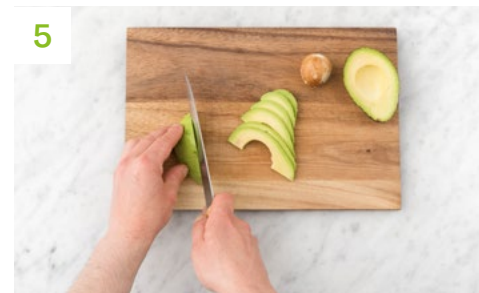


## Cook quinoa

Put the white **spring onion** rings and the rest of the **diced tomato** into a small pot with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** and sauté on medium heat for 1-2 min.

Add **quinoa** to the pot, fill up with prepared **vegetable stock**, add **salt\*** and **pepper\***, bring to the boil, cover, and simmer for 15 min. on the lowest setting.

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



## Prepare salad

In a small bowl, mix **yoghurt** until smooth and season with a little **lime juice**, **salt\*** and **pepper\***.

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

In a large bowl, mix strips of **lettuce** with 1 tbsp. [2 tbsp.] **yoghurt dip**.

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

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



## Prepare salsa

Cut lime in half and **juice** 1 [2] **lime** halves into the bowl with the **tomatoes** and **spring onions**. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** and season with **salt\***.

Pluck **mint** leaves, chop finely and add half to **salsa**.



## Serve

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

Add **avocado** slices and sprinkle with the rest of the **herbs**.

Enjoy with the **yoghurt dip**.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Bol de quinoa aux haricots rouges piquants lanières d'avocat et sauce à la tomate fraîche

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.430 kj/581 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



Oignons de printemps



Quinoa



Citron vert



Haricots rouges



Cumin moulu



Tomates (Roma)



Menthe



Avocat



Piment vert



Salade (romaine)



yogourt



Mélange d'épices  
« Hello Fiesta »



Natürlicher  
Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
bouillon de légumes en poudre\*, huile d'olive\*,  
eau\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 2 bols, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Quinoa	1 x 100 g	1 x 200 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Haricots rouges	0.5 x 390 g**	1 x 390 g
Cumin moulu	1 x 2 g	2 x 2 g
Tomates (Roma)	2 x 100 g	4 x 100 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Piment vert	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Cœur de laitue (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 6 g
Yogourt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g

bouillon de légumes en poudre\*, huile d'olive\*, eau\*

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	392 kJ/94 kcal	2.430 kJ/581 kcal
Lipides	4.99 g	3.92 g
- dont acides gras saturés	0.97 g	6.02 g
Glucides	7.93 g	49.17 g
- dont sucre	2.40 g	14.86 g
Protéines	3.35 g	20.80 g
Sel	0.171 g	1.059 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 !)



## Petite préparation

Préparer un **bouillon** avec 200 ml [400 ml] d'eau\* **chaude** et 4 g [8 g] **de bouillon de légumes en poudre\***.

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et les couper grossièrement en dés.

Verser les rondelles vertes d'**oignons de printemps** et la moitié des dés de **tomates** dans un bol.



## Cuire le quinoa

Mettre les **rondelles blanches d'oignons de printemps** et le reste des **dés de tomates** dans une petite casserole avec 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\*** et faire revenir 1 à 2 min. à feu moyen.

Ajouter le **quinoa** dans la casserole, la remplir avec le **bouillon de légumes** préparé, **saler\*** et **poivrer\***. Porter à ébullition et laisser mijoter 15 min. avec le couvercle à petit feu.

Retirer ensuite du feu et laisser gonfler 10 min.



## Préparer la sauce

Couper le **citron vert** en deux, presser le **jus** d'1 [2] moitié(s) dans le saladier avec les **tomates** et les **oignons de printemps**. Ajouter 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\*** et assaisonner avec du **sel\***.

Arracher les **feuilles de menthe**, hacher finement et ajouter la moitié à la **sauce**.



## Faire revenir les haricots rouges

Verser la moitié [la totalité] des **haricots rouges** dans une passoire et rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Couper le **piment vert** en deux, retirer les graines et couper en petits dés la moitié [le tout].

Faire revenir les dés de **piment vert** (**attention : piquant !**) dans une grande poêle avec 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\*** à feu moyen pendant 1 minute.

Ajouter les **haricots rouges** et faire revenir 2 à 3 min.

Ajouter le **cumin** et le **mélange d'épices « Hello Fiesta »** et bien mélanger le tout.



## Préparer la salade

Mélanger le **yogourt** avec un peu de **jus du citron vert**, de **sel\*** et de **poivre\*** dans un bol jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Couper la **laitue** en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lamelles.

Dans un saladier, mélanger les **morceaux de salade** et 1 cs [2 cs] de **sauce au yogourt**.

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

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



## Dresser

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

Disposer les tranches d'**avocat** et saupoudrer des **fines herbes** restantes.

Déguster avec la **sauce au yogourt**.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

