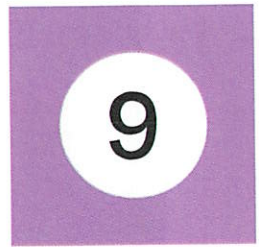


Chili con Sikil Pak! Kürbiskernpesto mit Jalapeños dazu Paprika, schwarze Bohnen & Quinoa

Vegan 30 – 40 Minuten • 691 kcal • Tag 5 kochen



schwarze Bohnen



stückige Tomaten



Paprika multicolor



Jalapeño



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Petersilie, glatt



Sojasoße



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Kumin, gemahlen



Quinoa



Kürbiskerne, geröstet



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
schwarze Bohnen	390 g	585 g**	780 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Jalapeño NL ES MA	1	1	2
Knoblauchzehen ES	2	3	4
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Sojasoße 11) 13) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Kumin, gemahlen	1 g**	2 g	2 g
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Kürbiskerne, geröstet	20 g	30 g	40 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. 730 g)
Brennwert	397 kJ/95 kcal	2892 kJ/691 kcal
Fett	3,7 g	26,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,5 g
Kohlenhydrate	10,1 g	73,7 g
– davon Zucker	2,9 g	21,2 g
Eiweiß	4,3 g	31,1 g
Salz	0,65 g	4,72 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 13) Glutenhaltiges Getreide 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



1 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.



2 Kleine Vorbereitung

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

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Petersilienblätter grob hacken.

Weißer und grüner Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen.



3 Chili ansetzen

In einem großen Topf mit Deckel ohne Fettzugabe Kürbiskerne 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu springen. Herausnehmen und in ein hohes Rührgefäß geben.

Von den stückigen Tomaten 2 EL [3 EL | 4 EL] und ein Viertel vom Knoblauch ebenfalls in das hohe Rührgefäß geben.

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



4 Chili vollenden

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

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



5 Für der Sikil Pak

Währenddessen in das hohe Rührgefäß restliche Jalapeños, Hälfte der gehackten Petersilie, weiße Frühlingszwiebelringe, 1 Prise Kumin, 2 EL [3 EL | 4 EL] Olivenöl*, 2 EL [3 EL | 4 EL] Wasser*, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] Salz* und Pfeffer* geben. Mithilfe eines Pürierstabs zu einem stückigen Pesto pürieren.



6 Anrichten

Quinoa auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit restlicher gehackter Petersilie toppen. Chili daneben anrichten. Mit Sikil Pak Pesto und grünen Frühlingszwiebelringen garnieren.

Guten Appetit!

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

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

