



JAMIES SUPERFOOD-QUINOA MIT SÜSSKARTOFFEL, KERNEN & GEBRATENEN SCHWARZEN BOHNEN



mit **Jamie Oliver**

Kochen leicht gemacht mit HelloFresh.de

In diesem Gericht stecken so viele gute Zutaten, dass es eine wahre Geschmacksexplosion auslöst. Von der großartigen Süßkartoffel über vollreifen Tomaten und frischen Baby-Spinat bis zu scharfen Chilis und rauchig gebratenen Bohnen – da macht das Essen richtig Spaß. Süßkartoffeln sind übrigens supergesund: Sie enthalten viel Karotin, das wichtig für Dein Sehvermögen ist.



35 Minuten



gesund



scharf



Für 2 Personen

- 1 Süßkartoffel
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 20 g gemischte Kerne
- 100 g Quinoa
- 1 Bio-Zitrone
- ¼ Knoblauch
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver

Braun markierte Zutaten werden nicht von HelloFresh mitgeliefert.

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 15 g Koriander
- 2 vollreife Tomaten
- 30 g Jalapeño
- natives Olivenöl extra
- 100 g Joghurt
- 50 g Baby-Spinat

HelloFresh ist stolz darauf die JO Food Foundation, eine in Großbritannien eingetragene Wohltätigkeitsorganisation Nr. 1094536, zu unterstützen.



Nährwerte pro Person:

KALORIEN	FETT	GES. FETTSÄUREN	PROTEIN	KOHLHYDRATE	ZUCKER	SALZ	BALLASTSTOFFE
556,7 kcal	13,2 g	3,1 g	24,1 g	83,9 g	20,3 g	1,3 g	18,1 g

Allergene: Lactose



1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Süßkartoffel** längs halbieren. Mit **Olivenöl** einreiben, salzen und pfeffern. Mit den Schnittflächen nach unten 30 Minuten im Ofen backen.



2. Die **Kerne** in einem Sieb waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen, dann in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten und in eine Schüssel geben.

3. Den **Quinoa** in einem Sieb kalt abspülen. In einem Topf 500 ml Salzwasser zum Kochen bringen und **Quinoa** hinzufügen. Einmal aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Zum Abtropfen in ein Sieb gießen. Dann zurück in den Topf geben. Salzen und pfeffern. Die **Zitrone** heiß abwaschen, dann die Hälfte der Schale dazureiben und etwas Saft dazupressen. Den Topfdeckel aufsetzen und beiseite stellen.



4. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL **Olivenöl** bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den **Knoblauch** darin zusammen mit dem **Paprikapulver** 1–2 Minuten anschwitzen.

5. Die **Bohnen** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zum **Knoblauch** geben und 5 Minuten braten, bis sie schön knusprig sind.



6. Den **Koriander** waschen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die

Tomaten waschen und grob hacken. Beides in eine Schüssel geben. Die **Jalapeño** fein hacken und zufügen. Die Salsa mit ein wenig **Salz, Pfeffer** und 1 EL **nativem Olivenöl** vermischen.

7. In einer kleinen Schüssel den **Joghurt** mit der restlichen **Zitronenschale** und etwas **Zitronensaft** verrühren; mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
8. Die **Quinoa** auf Tellern verteilen. **Süßkartoffelhälften, Bohnen**, 1 Klecks **Zitronenjoghurt** und die Salsa darauf verteilen. Mit **gerösteten Kernen** bestreuen.
9. Den **Baby-Spinat** waschen und trocken tupfen, mit dem restlichen **Zitronenjoghurt** mischen und dazu servieren.

Jamie

Glückwunsch! Guten Appetit und vergiss nicht ein Foto zu machen und es zu teilen!
#hellojamie



Mehr Inspiration findest Du auf jamieoliver.com & HelloFresh.de