

# MARLEY SPOON



## Fruchtige Quinoa-Bowl mit Bohnen und Mango-Minz-Dressing

 20-30Min.  2 Personen

Das südamerikanische Powerkorn Quinoa ist eine tolle, glutenfreie Abwechslung auf deinem Speiseplan! In dieser Bowl glänzt es um die Wette mit süß-fruchtiger Mango, knackigen grünen Bohnen und Tomaten sowie frischer Minze und Petersilie - zum Reinlegen gut!

## Was du von uns bekommst

- unbehandelte Limette
- grüne Bohnen
- reife Mango
- Tomaten
- weiße Quinoa
- frische Petersilie & Minze
- Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 615.0kcal, Fett 19.1g, Eiweiß 16.7g, Kohlenhydrate 84.4g



### 1. Quinoa kochen

Die **Knoblauchzehe** schälen. Die **Quinoa** in einem feinen Sieb mit heißem Wasser abspülen. Den **Knoblauch** und die **Quinoa** in einem mittelgroßen Topf mit 500ml Wasser zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und die **Quinoa** ca. 10Min. abgedeckt garen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen.



### 2. Bohnen schneiden

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in ca. 2-3cm große Stücke schneiden.



### 3. Bohnen garen

In einer mittelgroßen Pfanne die **Bohnen** mit ca. 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4-6Min. anbraten, dann mit Salz würzen. Sollten die **Bohnen** noch zu hart sein, ca. 2EL Wasser in die Pfanne geben und noch ca. 2-3Min. abgedeckt köcheln lassen.



### 4. Mango würfeln

Die **Mango** würfeln. Dafür die langen Seiten der **Mango** dicht am Kern abschneiden. Das **Fruchtfleisch innerhalb der beiden Hälften** kreuzartig einschneiden und die **Hälften nach außen stülpen**. Die entstandenen **Mangowürfel** entlang der Schale abschneiden. Die **Tomaten** in ca. 1-2cm kleine Würfel schneiden.



### 5. Dressing mischen

Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Hälfte der Mangowürfel** mit dem **gekochten Knoblauch**, dem **Limettensaft**, der **Hälfte der Minze**, 1TL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß pürieren.



### 6. Servieren

Die **Petersilie** von den Stängeln zupfen, fein hacken und mit den **Bohnen** vermengen. Die **restliche Minze** unter die **Quinoa** heben. In einer Schale die **Quinoa** mit den **Bohnen**, den **restlichen Mangowürfeln**, den **Tomaten** und den **Limettenspalten** anrichten und mit dem **Mango-Minz-Dressing** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [📷](#) [📱](#) [📺](#) [#marleyspooning](#)