

MARLEY SPOON



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

 20-30Min.  3-4 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

- frische Petersilie & Minze
- Tomaten
- grüne Bohnen
- unbehandelte Limetten
- Knoblauchzehen
- reife Mangos
- weiße Quinoa

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 580.0kcal, Fett 15.3g, Eiweiß 16.6g, Kohlenhydrate 84.3g



1. Quinoa kochen

Die **Knoblauchzehen** schälen. Die **Quinoa** in einem feinen Sieb mit heißem Wasser abspülen. Den **Knoblauch** und die **Quinoa** in einem mittelgroßen Topf mit 1L 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. Mangos würfeln

Die **Mangos** würfeln. Dafür die langen Seiten der **Mangos** dicht am Kern abschneiden. Das **Fruchtfleisch innerhalb der 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 vorbereiten

Die **Limetten** halbieren, **eine Limette** auspressen, die **zweite Limette** 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 an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)