



ALLES DRIN.



3 mal in Hamburg:

- U Bahn Hoheluftbrücke, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr
- U Bahn Schlump (im Blumenladen), Mo-So, ab 10 bis 20 Uhr
- ZOB Altona, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr

01575 7075080

hallo@chriskochtuete.de

+++facebook.com/chriskochtuete oder auf Google (Eine Review wäre toll!)+++

Mexikanische Avocado-Quinoa-Pfanne mit Schwarzen Bohnen und frischem Koriander

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, ein Schneidebrett, ein Messer sowie eine mittelgroße Pfanne und ein Kochlöffel bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 20 min gibt´s schon lecker Essen!

Knoblauch schälen und klein schnippeln. Knoblauch mit etwas Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittelhoher Hitze 1 Min anbraten. **Quinoa** mit dem **Kreuzkümmel** und dem **Cayennepfeffer** (beides im gleichen Behälter), Salz (1P: 0,5 TL/2P: knapper TL), dem **Mais** und den **Schwarzen Bohnen** in die Pfanne geben und mit Wasser (1P: 300ml/2P: 600ml) aufgießen. Kleingehackte, gewaschene **Korianderstiele** hinzufügen. Sobald das Wasser kocht, Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und 20 Min quellen lassen. Ab und zu umrühren.

Währenddessen die **Avocado** halbieren, das Fruchtfleisch heraustrennen und würfeln. **Limette** halbieren. Korianderblätter waschen und klein schneiden. **Tomate** waschen, Strunk entfernen und klein würfeln. Tomatenwürfeln leicht salzen. Am Ende der Kochzeit Avocadowürfel, Limettensaft und Korianderblätter in die Pfanne geben und gut umrühren. Alles auf schöne Teller geben. Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Du bist der Koch.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris

☞----(10 Unterschriften = 1 Gratis-Tüte:)

Ps. Über eine Review auf Google oder Facebook würde ich mich sehr freuen

