



Leichter kochen,
besser essen!



KW 51 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Knusprig gefüllte Gemüse-Quesadillas mit Guacamole und Schmand

Die Mexikaner haben es gut, die haben nämlich jede Menge Rezepte für Fingerfood und sparen sich so den Abwasch von Besteck. Heute hast Du es genauso gut und darfst Dich auf viel Gemüse, Käse und natürlich sour cream, zu deutsch Schmand, freuen. Guten Appetit!

35 min.

Stufe 2



Avocado



Tomaten



Koriander



Limette



rote Chili



Frühlingszwiebeln



rote Zwiebel



rote Paprika



Zucchini



Käse



Weizen-Tortillas



Schmand

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Avocado	1	2
Tomaten	2	4
Koriander	5 g	10 g
Limette	1/2	1
Chili, rot, Zucchini	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
Zwiebel, rot, Paprika, rot	1	2
Käse, gerieben 7)	100 g	200 g
Weizen-Tortillas 1) 15)	4	8
Schmand 7)	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Allergene
enthalten (bitte Verpack-
ungshinweise beachten)

Nährwerte pro Person

Kalorien: 809 kcal
Kohlenhydrate: 64 g
Fett: 47 g, Eiweiß: 21 g
Ballaststoffe: 13 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Zitronenpresse, hohes Rührgefäß, Pürierstab, große Pfanne, Küchenpapier
Backofen, Backblech, Backpapier



1 **Avocado** schälen, halbieren, Kern herauslösen und Fruchtfleisch grob würfeln. **Tomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen und fein würfeln. **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Limette** entsaften. **Chili** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. **Frühlingszwiebeln** waschen, welkes Grün entfernen und klein schneiden.



2 Für die Guacamole: In einem hohen Rührgefäß jeweils die Hälfte der **Frühlingszwiebeln**, **Avocado**, **Tomaten** und **Koriander** mit **Chili**, 1-2 EL **Limettensaft** und etwas **Salz** und **Pfeffer** mithilfe eines Pürierstabs grob pürieren. Restliche **Avocado**- und **Tomaten**-Stücke unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. **Zucchini** waschen, Enden entfernen und grob würfeln. In einer großen Pfanne ½ EL **Olivenöl** erwärmen, **Zwiebel** zugeben und ca. 3 Min. andünsten. **Paprika** und **Zucchini** zugeben und 5–8 Min. weich braten. Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 In einer großen Schüssel **Pfannengemüse** mit **Käse**, restlichem **Koriander** und restlichen **Frühlingszwiebeln** vermischen.

5 Eine **Weizen-Tortilla** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der Hälfte der **Füllung** bedecken. Dann eine zweite **Tortilla** darauf legen. Den Vorgang mit **der restlichen Füllung** wiederholen. **Quessadillas** im Ofen ca. 5 Min. backen.

6 **Quessadillas** zum Anrichten vierteln und auf Tellern verteilen. Zusammen mit **Guacamole** und ein wenig **Schmand** genießen!