



Hello Quesadillas! Gebackene Käse-Tortillas

mit schwarzen Bohnen und Tomaten-Avocado-Salsa



HELLO SCHWARZE BOHNEN

Schwarze Bohnen sind in der mexikanischen Küche sehr beliebt und ein absolutes Highlight. Sie sind gesund, vielseitig verwendbar und sehr schmackhaft.



Avocado



Tortilla-Wraps



Sauerrahm



geriebener Cheddar



grüner Chili



schwarze Bohnen



Limette



rote Zwiebel



Weißweinessig



Himbeertomate



Gewürzmischung
"HelloMexico"

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Du möchtest abwechslungsreich, bunt und mit vielen frischen Zutaten kochen und genießen? Dann ist die mexikanische Küche ganz bestimmt etwas für Dich! Unser heutiges Rezept hat alles, was es braucht, um Dich zu überzeugen: Es ist frisch und herzhaft zugleich, enthält jede Menge bunter Zutaten und wird durch die schwarzen Bohnen richtig **ballaststoff-** und **proteinreich**. Und die würzige Note des Cheddars harmoniert perfekt. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf, ein Sieb, ein hohes Rührgefäß, einen Pürierstab, Backpapier** und ein **Backblech**.



1 ZWIEBEL ZUBEREITEN

Rote Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. **Zwiebelwürfel** in einen kleinen Topf geben und zusammen mit **Weißweinessig** und **Zucker*** aufkochen lassen. **Zwiebelwürfel** unter Rühren 2 – 4 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.



2 FÜR DIE FÜLLUNG

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen, in ein hohes Rührgefäß geben und zusammen mit **Soft ½ [¾|1] Limette** und der **Gewürzmischung** vermengen. **Schwarze Bohnen** mithilfe eines Pürierstabes grob pürieren. **Bohnenpaste** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Restliche **Limette** in Spalten schneiden.



3 SALSA ZUBEREITEN

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln. **Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken. **Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** ebenfalls in Würfel schneiden. In einer großen Schüssel **Zwiebel-, Tomaten- und Avocadowürfel** und den gehackten **Chili (Achtung: scharf!)** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 FÜR DEN SAUERRAHMDIP

Sauerrahm in einer kleinen Schüssel mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 QUESADILLAS ZUBEREITEN

Schwarze-Bohnen-Paste auf **Tortillas** verstreichen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Jeweils 1 EL **Tomaten-Avocado-Salsa** darauf verteilen und **geriebenen Cheddar** gleichmäßig darüberstreuen. **Tortillas** wie Halbmonde zusammenklappen.



6 QUESADILLAS BELEGEN

Quesadillas auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen 3 – 5 Min. erwärmen. **Quesadillas** aus dem Backofen nehmen, in Dreiecke schneiden und mit restlicher **Salsa** und **Sauerrahm** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	1½ ☑	2
Weißweinessig 1) 12)	12 ml	18 ml ☑	24 ml
schwarze Bohnen (Dose)	1	1½ ☑	2
Limette BR	1	1½ ☑	2
Gewürzmischung "HelloMexico" 15)	2 g	3 g ☑	4 g
Himbeertomate ES	1	1½ ☑	2
grüner Chili ES	1	1½ ☑	2
Avocado MX	1	1½ ☑	2
Sauerrahm 7)	200 g	300 g ☑	400 g
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
geriebener Cheddar 7)	50 g	75 g ☑	100 g
Zucker *	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☑ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	565 kJ/135 kcal	4103 kJ/978 kcal
Fett	6 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	15 g	109 g
– davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	8 g	58 g
Ballaststoffe	3 g	20 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite
15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Buen apetito!

2018 | KW 06 | 7

