



Veggie-Quesadillas

mit Salsa, Tomatensalat und Korianderschmand



HELLO KORIANDEr

Ob Samen oder Blätter, dieses Kraut ist von oben bis unten essbar und erfreut sich auch bei uns großer Beliebtheit.



roter Cheddar



rote Zwiebel



Tortilla-Wraps



Schmand



Knoblauchzehe



Tomate



gelbe Paprika



rote Paprika



Koriander



Limette



Gewürzmischung



Salatherz

30 Minuten Stufe 3

Neuentdeckung Veggie

Heute bringen wir auf Deinen Teller einen kulinarischen Leckerbissen aus Mexiko: Quesadillas. Sie sind schnell zubereitet, schmecken knusprig-lecker und können vielfältig zubereitet werden. Ganz nach Deinem Geschmack eben! Wir haben sie dieses Mal mit einer großen Portion Gemüse gefüllt. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **Küchenpapier**.



1 VORBEREITUNG

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden. Beide **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden. **Korianderblätter** grob hacken. **Limette** halbieren, 1 [2] Hälfte in Spalten schneiden.



2 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, ½ der gehackten **Zwiebel** 1 – 2 Min. darin anbraten. Gehackten **Knoblauch**, **Paprikastreifen**, **Gewürzmischung** und 50 ml [100 ml] **Wasser** zugeben und weitere 3 – 4 Min. braten. Dann ½ des **Korianders** zufügen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3 DIPS ZUBEREITEN

Für die **Salsa**: Restliche gehackte **Zwiebel** und ½ der **Tomatenwürfel** in eine kleine Schüssel geben. 1 EL [2 EL] **Limettensaft** dazupressen. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
Für den **Korianderschmand**: In einer zweiten kleinen Schüssel **Schmand** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren und mit restlichem gehackten **Koriander** vermischen.



4 SALAT ANMACHEN

In einer großen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1 EL [2 EL] **Limettensaft**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatherz** vierteln, Strunk entfernen und **Salatviertel** in mundgerechte Stücke schneiden. **Salatstücke** und restliche **Tomatenwürfel** unter das **Dressing** heben.



5 QUESADILLAS BRATEN

Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen. Einen **Tortilla-Wrap** hineingeben, ½ [¼] des **Paprika-Gemüses** und ½ [¼] des geriebenen **Cheddars** darauf verteilen und mit einem zweiten **Tortilla-Wrap** bedecken. Jede Seite 2 – 3 Min. backen. Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen.



6 ANRICHTEN

Quesadillas vierteln und auf Teller verteilen. Zusammen mit **Salsa**, **Korianderschmand**, **Limettenspalten** und **Salat** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel EG	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Tomate NL	2	4
gelbe Paprika NL	1	2
rote Paprika NL	1	2
Koriander	10 g	20 g
Limette BR	1	2
Gewürzmischung „HelloMexico“ 15)	2g	4g
Schmand 7)	75 g	150 g
Salatherz	1	2
Tortilla-Wraps 1)	4	8
geriebener roter Cheddar 7)	100 g	200 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	577 kJ/138 kcal	3750 kJ/896 kcal
Fett	8 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	20 g
Kohlenhydrate	14 g	88 g
– davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiß	5 g	30 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, EG: Ägypten, ES: Spanien, NL: Niederlande

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

Instagram Twitter Facebook #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

Guten Appetit!