



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 10 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Paprika-Zuckermais-Quesadillas

mit Salsa

Unglaublich, dass der deutsche Verbraucher Paprika als Gemüse erst Mitte des 20. Jahrhunderts für sich entdeckt hat, obwohl sie in Südamerika bereits seit 5000 Jahren kultiviert wird. Aber es wurde schnell zur großen Paprikaliebe. Mittlerweile essen wir pro Person durchschnittlich 5 Kilogramm pro Jahr.



25 min.



Stufe 2



Tomaten



Limette



Petersilie



rote Zwiebel



Knoblauch



grüne Paprika



Dose Zuckermais



Weizentortillas



Cheddar



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen.....	4 Personen.....
Tomaten	2	4
Limette	½	1
Petersilie	5 g	10 g
rote Zwiebel	1	2
Knoblauch (solo) ⊕	⅛	¼
grüne Paprika	1	2
Dose Zuckermais	½	1
Weizentortillas 1)	4	8
Cheddar 7)	100 g	200 g
Joghurt 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 635 kcal
Kohlenhydrate: 60 g,
Fett: 32 g, Eiweiß: 18 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben

Pfeffer, Salz, Olivenöl, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb, große Pfanne, Küchenpapier, Pfannenwender



1 Für die Salsa: **Tomaten** waschen, mithilfe eines Löffels entkernen und fein hacken. **Limette** entsaften. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und fein hacken. **Zwiebel** abziehen und fein hacken. Anschließend alles mit **Limettensaft**, 1 Prise **Zucker** und etwas **Salz** und **Pfeffer** vermengen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



2 **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Paprika** waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden. **Zuckermais** in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen.



3 ½ EL **Olivenöl** in einer großen Pfanne erwärmen. **Knoblauch** zugeben und kurz glasig dünsten. **Paprika** zugeben und ein paar Min. anbraten. Zum Schluss **Zuckermais** zugeben und alles zusammen 1 letzte Min. braten.

4 Ofen auf 80 °C vorheizen. Pfanne mit Küchenpapier auswischen. 1 EL **Öl** darin erwärmen. Eine **Tortilla** hineingeben und ca. 1 Min. anbraten.



5 Etwas von der Paprika-Zuckermais-Füllung darauf verteilen, mit **Cheddar** bestreuen, eine zweite **Tortilla** darauf geben und mit einem Pfannenwender andrücken. Quesadilla vorsichtig wenden und ca. 1-2 weitere Min. garen, bis der **Käse** zerlaufen ist.

6 Denselben Vorgang mit den restlichen **Tortillas** wiederholen – fertige **Quesadillas** im Ofen warmhalten.

7 Quesadillas nach Belieben vierteln, auf Tellern verteilen und mit etwas **Joghurt** und **Salsa** genießen.