

Quesadilla con Chorizo

mit frischem Limettendip

Zeit Sparen 20 – 30 Minuten • 1036 kcal • Tag 5 kochen

2



Weizentortillas



Zwiebel



Paprika multicolor



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Chorizo



Limette, gewachst



Naturjoghurt



würziger Gouda, gerieben



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Zucker*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

2 große Pfanne, 1 Gemüsereibe und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	4	6	8
Zwiebel DE	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g	140 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Chorizo 7) 11)	120 g	180 g	240 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
würziger Gouda, gerieben 7)	100 g	150 g	200 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 490 g)
Brennwert	879 kJ/210 kcal	4336 kJ/1036 kcal
Fett	12 g	59,2 g
– davon ges. Fettsäuren	5,8 g	28,6 g
Kohlenhydrate	18,5 g	91,2 g
– davon Zucker	4,8 g	23,5 g
Eiweiß	9,1 g	44,8 g
Salz	1,36 g	6,71 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

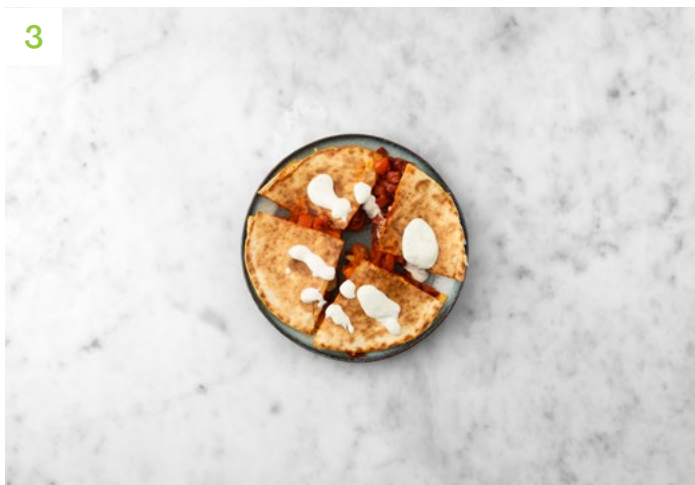
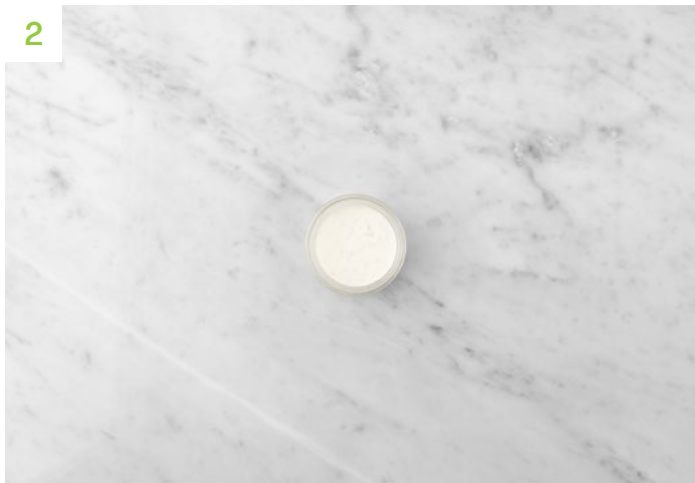
Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko

PE: Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala **NL:** Niederlande

BE: Belgien **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

Chorizo in 0,5 cm Würfel schneiden.

In einer Pfanne ohne Fettzugabe **Gemüse** und **Chorizo** 5 – 7 Min. anbraten.

Tomatenmark und „Hello Fiesta“ zugeben und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und Pfanne auswaschen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Für den Dip

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Limettenschale**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Anrichten

In 2 großen Pfannen jeweils 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** auf mittlerer Temperatur erhitzen.

Jeweils 1 **Tortilla** hinzugeben, mit der **Chorizo-Füllung** und dem **Käse** toppen und mit der 2. **Tortilla** abdecken. **Quesadilla** 1 – 2 Min. je Seite anbraten.

Tipp: Du kannst einen Teller zum Wenden des Quesadillas benutzen.

Nach Bedarf mit den restlichen **Quesadillas** wiederholen.

Quesadilla nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Limetten-Joghurt** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

