

# Quesadillas mit käsiger Rinderhackfleischfüllung dazu Radieschen-Salsa und Joghurt-Topping

One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 780 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleischzubereitung



Weizentortillas



Radieschen



rote Zwiebel



Koriander



Petersilie glatt



Limette, gewachst



Naturjoghurt



würziger Gouda, gerieben



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Piri-Piri“



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Weizentortillas (15)	2	3**	4
Radieschen NL   IT	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst BR   MX   ES   CO	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 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. 450 g)
Brennwert	719 kJ/172 kcal	3265 kJ/780 kcal
Fett	11,3 g	51,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	11,6 g
Kohlenhydrate	9,9 g	45 g
– davon Zucker	2,6 g	11,6 g
Eiweiß	7,7 g	34,8 g
Salz	0,82 g	3,71 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) 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande IT: Italien EG: Ägypten BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien



## Zutaten schneiden

**Zwiebel** halbieren und drei Viertel in feine Streifen schneiden. Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

**Limette** vierteln.

**Radieschen** grob würfeln.

**Petersilien** und **Korianderblätter** grob hacken.



## Salsa vorbereiten

In einer großen Schüssel **Zwiebelwürfel**, **Radieschen**, **Kräuter**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** zu einer **Salsa** vermengen.



## Füllung anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Rinderhackfleisch** darin 2 Min. scharf anbraten. **Zwiebelstreifen** hinzugeben und weitere 2 – 3 Min. anbraten.

**Tomatenmark** und „Hello Piri-Piri“ hinzugeben und 30 Sek. mit anschwitzen.

**Pfannenhalt** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und kurz einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



## Quesadilla braten

Pfanne auswischen und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze darin erhitzen.

Einen **Tortillafladen** hineinlegen und mit der Hälfte [einem Drittel | einem Viertel] vom **Käse** bestreuen.

Wenn der **Käse** zu schmelzen beginnt, die Hälfte [ein Drittel | ein Viertel] der **Füllung** darüber verteilen, die andere Hälfte darüber klappen, sodass ein Halbmond entsteht. **Quesadilla** 1 – 2 Min. goldbraun anbraten, vorsichtig wenden und erneut 1 – 2 Min. braten.



## Letzte Schritte

**Quesadilla** aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und mit den restlichen Fladen genauso verfahren.

**Tip:** Du kannst die **Quesadillas** mit einem sauberen **Handtuch** abdecken, so bleiben sie schön warm.

Fertige **Quesadillas** dritteln.



## Anrichten

**Quesadilla** auf Teller verteilen, mit dem **Joghurt** und der **Salsa** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

**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>

