



Hello Quesadillas! Gebackene Käse-Tortillas

mit schwarzen Bohnen und Tomaten-Avocado-Salsa



HELLO SCHWARZE BOHNEN

Schwarze Bohnen sind Kraftpakete voller Proteine und Ballaststoffe, die es außerdem schaffen, gleichzeitig süßlich und würzig-aromatisch zu schmecken.



Tortilla-Wraps



saure Sahne



Cheddar



grüne Chilischote



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „HelloMexico“



Limette



rote Zwiebel



Weißweinessig



Tomate



Avocado (Hass)



30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Neuentdeckung

Zeit sparen

Du möchtest 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**.

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **1 kleinen Topf**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Stabmixer**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 ZWIEBELN ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.

Rote Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden, 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.



4 FÜR DEN DIP

Saure Sahne in einer kleinen Schüssel mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 FÜR DIE FÜLLUNG

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen, in ein hohes Rührgefäß geben und zusammen mit dem **Saft** einer **Limettenhälfte** und der **Gewürzmischung** vermengen.

Bohnen mithilfe eines Stabmixers grob pürieren, sodass noch Stücke vorhanden sind. **Bohnenpaste** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Restliche **Limette** in Spalten schneiden.



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.



3 SALSA ZUBEREITEN

Tomate halbieren, Strunk herauschneiden und **Tomatenhälften** würfeln. **Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken. **Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** ebenfalls in Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Essig-Zwiebel-Würfel**, **Tomaten-** und **Avocadowürfel** und gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 QUESADILLAS BACKEN

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 **Dip** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	1	2
Weißweinessig 1) 11)	12 ml	18ml ☉	24 ml
schwarze Bohnen	380 g	570g ☉	760 g
Limette BE	1	1	2
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	3 g	4 g
Tomate ES MA	1	1 ½ ☉	2
grüne Chilischote ES	1	1	2
Avocado (Hass) CL ES	1	1 (groß)	2
saure Sahne 5)	150 g	175g ☉	300 g
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
Cheddar 5)	50 g	75 g	100 g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 650 g)
Brennwert	670 kJ/160 kcal	3.751 kJ/810 kcal
Fett	6 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	15 g	96 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	6 g	36 g
Ballaststoffe	3 g	21 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **BE:** Belgien **DE:** Deutschland **CL:** Chile

MA: Marokko

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

Guten Appetit!