QUESADILLAS MIT EXTRA PUTENBRUST,

schwarzen Bohnen und Tomaten-Avocado-Salsa

EXTRA LECKERBISSEN

HELLO PUTE

- Tortilla-Wraps
- saure Sahne
- Cheddar
- grüne Chilischote
- schwarze Bohnen
- Gewürzmischung „HelloMexico“
- Limette
- rote Zwiebel
- Weißweinessig
- Tomate
- Avocado (Hass)
- Putenbrust

30 Minuten

Stufe 1

Ein Hoch auf HelloExtra! Denn heute gibt’s zu Deinen mexikanischen Quesadilla eine Extraportion saftige Putenbrust! Die harmoniert perfekt mit der frischen, bunten Tomaten-Avocado-Salsa, den **ballaststoff**- und **proteinreichen** schwarzen Bohnen und dem würzigen Cheddar. Während Deine Quesadilla im Ofen überbackt, weißt Du, dass Du Dich auf einen abwechslungsreichen Genuss freuen kannst. Lass es dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf**, **1 Sieb**, **1 Stabmixer**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.

1 ZWIEBELN ZUBEREITEN

Rote Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. **Zwiebelwürfel** in einen kleinen Topf geben und zusammen mit **Weißweinessig** und 1 TL **Zucker*** aufkochen lassen.

Zwiebelwürfel unter Rühren 2 – 4 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

2 FÜR DIE FÜLLUNG

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen, in ein hohes Rührgefäß geben und zusammen mit dem **Saft** von 1/2 [2/3|1] **Limette** 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.

3 SALSA ZUBEREITEN

Tomate halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomatenhälften** würfeln. **Chilischote** halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (Achtung: scharf!). **Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** ebenfalls in Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Zwiebelwürfel**, **Tomatenwürfel**, **Avocadowürfel** und die gehackten **Chili** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

4 FÜR DEN DIP

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

Putenbrust in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1.5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Putenbruststreifen** 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und kurz beiseite stellen.

5 QUESADILLAS ZUBEREITEN

Schwarze-Bohnen-Paste auf **Tortillas** verstreichen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen.

Jeweils 1 EL **Tomaten-Avocado-Salsa** darauf verteilen, **Cheddar** und **Putenbruststreifen** gleichmäßig darüberstreuen.

Tortillas wie Halbmonde zusammenklappen.

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 dem **Dip** genießen.

BUEN APETITO!

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	570 g	760 g
Limette BR | MX	1	1	2
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	3 g	4 g
Tomate ES | NL	1	1 ½ ⊕	2
grüne Chilischote ES	1	1	2
Avocado (Hass) CL | ES	1	1 (groß)	2
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
saure Sahne 5)	150 g	225g ⊕	300 g
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Cheddar 5)	100 g	150 g	200 g
Salz*, Pfeffer*	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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	683 kJ/163 kcal	5.132 kJ/1.227 kcal
Fett	7 g	56 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	22 g
Kohlenhydrate	12 g	98 g
– davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	9 g	73 g
Ballaststoffe	3 g	22 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko DE: Deutschland
NL: Niederlande CL: Chile

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH