Quesadillas de pollo! mit Mais

dazu Paprika-Tomaten-Salsa und frischer Koriander

34

Family 30 – 40 Minuten • 3254 kJ/778 kcal • Tag 3 kochen

Hähnchengeschnetzeltes

Gewürzmischung „Hello Fiesta“

Knoblauchzehe

Mais

rote Zwiebel

geriebener Gouda

Weizentortillas

rote Paprika

Tomate

Koriander

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe **ES**	1	2	2
Mais	150 g	255 g**	340 g
rote Zwiebel **DE** | **NL** | **EG**	1	1	2
geriebener Gouda **7)**	75 g	100 g	150 g
Weizentortillas **15)**	2	3**	4
rote Paprika **DE**	1	1	2
Tomate **DE**	1	2	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Öl*, Olivenöl*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 520 g)
Brennwert	631 kJ/151 kcal	3254 kJ/778 kcal
Fett	7,72 g	39,83 g
– davon ges. Fettsäuren	2,17 g	11,20 g
Kohlenhydrate	10,41 g	53,73 g
– davon Zucker	3,06 g	15,78 g
Eiweiß	9,43 g	48,68 g
Salz	0,490 g	2,528 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien

1

Hähnchen marinieren

Hähnchengeschnetzeltes, **„Hello Fiesta“** und 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen, zu dem **Hähnchen** in die Schüssel pressen und alles gut miteinander vermengen.

2

Gemüse schneiden

Paprika halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Stücke schneiden.

Tomate in 1 cm große Würfel schneiden, den Strunk dabei entfernen.

Zwiebel halbieren und abziehen. Drei Viertel der **Zwiebel** in dünne Streifen schneiden, den Rest fein hacken.

3

Für die Salsa

In einer kleinen Schüssel **Paprikawürfel**, **Tomatenwürfel** und gehackte **Zwiebel** mischen und mit 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl***, 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Essig***, 0,5 TL [**0,75 TL | 1 TL**] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Korianderblätter abzupfen, grob hacken und unter die **Salsa** mischen.

4

Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenfleisch** und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten.

Flüssigkeit vom **Mais** mithilfe des Deckels abgießen,

Mais unter die **Hähnchenpfanne** mischen und ca. 1 Min. mitbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Dann alles aus der Pfanne in eine große Schüssel füllen.

Pfanne auswischen, dann 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze darin erhitzen.

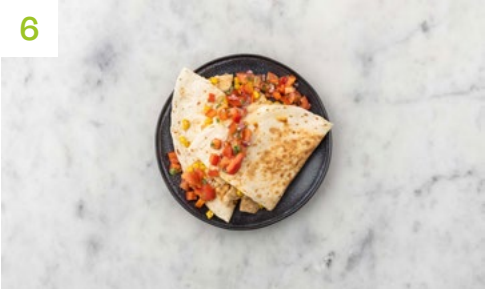
5

Quesadillas braten

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** auf einer Hälfte des **Fladens** verteilen, die andere Hälfte darüber klappen, sodass ein Halbmond entsteht. **Quesadilla** ca. 1 – 2 Min. goldbraun anbraten, vorsichtig wenden und erneut 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen, auf einen Teller legen und mit den restlichen **Fladen** genauso verfahren.

Tipp: *Verwende 2 Pfannen für 3 P. und 4 P.*

6



Anrichten

Quesadillas nach Belieben in Stücke schneiden, mit der **Paprika**-**Tomaten**-**Salsa** toppen und 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