

QUESADILLAS MIT SÜßKARTOFFEL,

schwarzen Bohnen, Tomatensalsa und Korianderdip



SCHWARZE BOHNEN

Die inneren Werte zählen: Neben Eiweiß und Ballaststoffen bringt die schwarze Bohne auch Eisen, Zink, Magnesium und Vitamine wie zum Beispiel Folsäure mit.



Tortilla-Wraps



Süßkartoffel



Tex-Mex Mischung



Tomate



Koriander



rote Zwiebel



schwarze Bohnen



Knoblauchzehe



Joghurt (3,5 % Fett)



Limette



Gewürzmischung „HelloMexico“

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

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**. Perfekt für ein sättigendes Mittag- oder Abendessen, lass es Dir schmecken!

Wasche **Kräuter** und **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **2 kleine Schüsseln** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken. **Schwarze Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft. **Süßkartoffel** schälen und grob reiben.



2 FÜR DIE FÜLLUNG

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Knoblauch** und die **Hälfte** der **Zwiebelwürfel** darin für ca. 3 Min. anschwitzen. Geriebene **Süßkartoffel** hinzugeben, 2 Min. anbraten. **Wasser*** und **Gewürzmischung** dazugeben und ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Süßkartoffel** weich ist. **Schwarze Bohnen** hinzugeben, mit einer Gabel zerdrücken, sodass sie aufplatzen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 KORIANDERDIP VERRÜHREN

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen, Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden. **Koriander** fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit der **Hälfte** der geriebenen **Limettenschale** und gehacktem **Koriander** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 SALSA ZUBEREITEN

Die **Hälfte** der **Limette** auspressen. In einer weiteren kleinen Schüssel **Limettensaft** mit **Öl*** zu einem **Dressing** verrühren. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in kleine Würfel schneiden. **Tomatenwürfel**, die Hälfte der **Zwiebelwürfel** und des **Limettenabriebs** hinzufügen, umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 QUESADILLAS AUFBAUEN

2 [**3** | **4**] **Tortillas** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. **Tortilla-Wraps** auf der mittleren Schiene 2 Min. im Backofen backen. Danach **Süßkartoffelfüllung** gleichmäßig über die **Tortilla-Wraps** verteilen und mit geriebenem **Käse** bestreuen. Jeden **Tortilla-Wrap** jeweils mit einem weiteren **Tortilla-Wrap** bedecken und 5 Min. im Backofen garen, bis sie goldbraun sind.



6 ANRICHTEN

Jede **Quesadilla** in 6 Dreiecke schneiden und auf Teller verteilen. Zusammen mit **Korianderdip**, **Limettenspalten** und **Tomatensalsa** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1	2
Süßkartoffel US	1 (klein)	1	1
Limette BR MX	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5	75 g	75 g	100 g
Tomate ES MA	2	3	3
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
Tex-Mex Mischung 5)	100 g	100 g	200 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	4 g	6 g	8 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 2	200 ml	400 ml	400 ml
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	578 kJ/138 kcal	4.299 kJ/1.028 kcal
Fett	4 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	17 g	129 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	6 g	43 g
Ballaststoffe	3 g	23 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika **ES:** Spanien
MA: Marokko **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!