

SCHARFES GEMÜSECHILI MIT KIDNEYBOHNEN, Quesadillas und Cheesy-Süßkartoffeln



HELLO KORIANDER

Sieht glatter Petersilie sehr ähnlich und hat gesundheitlich ähnlich viel zu bieten – allein der Gehalt an Vitamin C in Koriander ist beachtlich.



geräuchertes Paprikapulver



Süßkartoffel



Salatherz (Romana)



geriebener Hartkäse



Käse-Mix



Koriander



Kidneybohnen



gemahlene Kuminisamen



Tomate



rote Zwiebel



Limette



Tortilla-Wraps



stückige Tomaten



grüne Chilischote

40 - 50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Salat, Obst** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 Auflaufform**, **1 Sieb**, **1 Gemüsereibe** und **1 große Schüssel**.

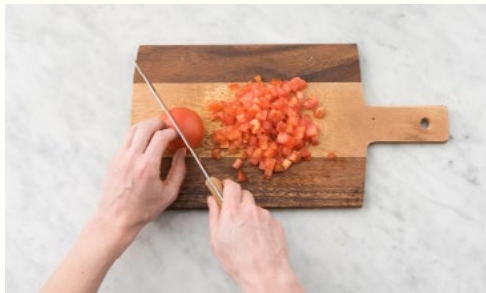


1 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Süßkartoffel ungeschält in 2 cm große Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** würzen. **Süßkartoffelwürfel** auf der mittleren Schiene 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und leicht knusprig sind. Nach 10 Min. einmal kurz wenden.

Falls die **Süßkartoffeln** vor Schritt 6 fertig sind, beiseitestellen.



4 WEITER GEHT'S

Hitze ein wenig reduzieren und ca. 10 – 15 Min. lang köcheln lassen, bis ungefähr die Hälfte der Flüssigkeit weggekocht ist und die **Soße** dick und tomatig ist. Eventuell noch mal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tomate[n] halbieren, Strunk herauschneiden und in 1 cm große Würfel schneiden.

Strunk vom **Salat** abschneiden und in dünne Streifen schneiden.



2 FÜR DAS GEMÜSE

Koriander grob hacken (die Stiele können mitgehackt werden).

Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und die **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Rote Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen.



5 FÜR DIE BEILAGEN

Ca. 1 TL [1½ TL | 2 TL] der **Limettenschale** abreiben und in eine große Schüssel geben. **Limette**[n] halbieren und aus der **Hälfte** 2 TL [3 TL | 4 TL] **Limettensaft** auspressen. Die andere Hälfte[n] zu Spalten schneiden. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** hinzugeben und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken. **Dressing** mit einer Gabel verquirlen und beiseitestellen. **Salat** und **Tomate** kurz vor dem Servieren hinzufügen und vermengen. **Tortilla Wraps** gleichmäßig mit **Käse-Mix** bestreuen und jeden Wrap in der Mitte zusammenklappen. Beiseitestellen.



3 DAS CHILI KOCHEN

Bei mittlerer Hitze 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen.

Zwiebelstreifen hinzufügen und 3 – 4 Min. anschwitzen.

Gehackten **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**), **Kumin**, **Paprikapulver** und die **Hälfte** des gehackten **Korianders** hinzufügen, umrühren und 1 Min. kochen.

Danach **stückige Tomaten**, **Kidneybohnen** und 75 ml [125 ml | 150 ml] **Wasser*** hinzugeben. Mit **Salz*** abschmecken.



6 CHILI VOLLENDEN

Chili-Mischung in eine Auflaufform geben. **Süßkartoffel** aus dem Ofen nehmen, auf die **Chili-Mischung** geben und den geriebenen **Hartkäse** darüberstreuen. **Auflauf** und **Quesadillas** für 3 – 5 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

Quesadillas in je 3 Ecken schneiden. **Chili** auf Tellern anrichten und mit **Salat** und **Quesadillas** servieren. Restlichen **Koriander** darüberstreuen und mit **Limettenspalten** genießen!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES EG	1 (klein)	1	1 (groß)
Koriander	10 g	10 g	10 g
grüne Chilischote NL ES	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Kidneybohnen	1	1½ ☉	2
gemahlene Kuminisamen	1 g	1 g	2 g
geräuchertes Paprikapulver	1 g ☉	2 g	2 g
stückige Tomaten	1	1½ ☉	2
Tomate NL	1	2	2
Salatherz (Romana) ES	1	2	2
Limette BR MX	1	1	1
Tortilla-Wraps 1)	2	3 ☉	4
Käse-Mix 5)	100 g	150 g ☉	200 g
geriebener Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	75 ml	125 ml	150 ml
Olivenöl* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 EL
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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 950 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	4.038 kJ/965 kcal
Fett	4,16 g	38,48 g
– davon ges. Fettsäuren	1,44 g	13,34 g
Kohlenhydrate	10,80 g	99,93 g
– davon Zucker	2,57 g	23,78 g
Eiweiß	4,78 g	44,22 g
Salz	0,470 g	4,352 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

EG: Ägypten ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko DE: Deutschland

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@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at