



# SCHWARZE-BOHNEN-QUESADILLAS

mit Limettendip und würzigem Rotkohlsalat



## HELLO SCHWARZE BOHNEN

Das Kraftpaket auf Deinem Teller:  
Schwarze Bohnen sind reich an  
pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen sowie  
Vitamin A und B.



Tortilla-Wraps



Gemüsemais



schwarze Bohnen



Tex-Mex-Mischung



rote Zwiebel



Limette



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Rotkohl



grüner Chili



Gewürzmischung  
"HelloMexico"



Sambal Oelek

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Hello Mexiko! Hol Dir mit unseren authentischen Quesadillas feuriges Urlaubsfeeling auf Deinen Teller. Die **ballaststoffreichen** Käsetortillas zählen zu den beliebtesten Wohlfühlgerichten der Mexikaner. Wenig überraschend, denn wer könnte zu der würzigen Bohnen-Mais-Füllung mit überbackenem Käse schon nein sagen? Da ist Genuss vorprogrammiert! Dazu gibt es für Dich einen erfrischenden Salat mit Rotkohl und Chili.

# LOS GEHT'S

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du ein **1 kleine Schüssel**, ein **Backblech**, **Backpapier**, eine **Gemüsereibe**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel**, eine **Saftpresse** und ein **Sieb**.



## 1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen, **geraspelten Rotkohl**, **Essig\*** und eine Prise **Salz\*** hinzugeben und einweichen lassen.

**Rote Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken. **Mais** und **schwarze Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen.



## 4 QUESADILLAS BELEGEN

**Tortilla-Wrap** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 2 Min. im Backofen backen. Danach die **Hälfte** [ $\frac{1}{3}$  |  $\frac{1}{4}$ ] der **Bohnenfüllung** auf der **Tortilla** verstreichen.

Anschließend die **Hälfte** [ $\frac{1}{3}$  |  $\frac{1}{4}$ ] der **Tex-Mex-Mischung** gleichmäßig über den **Tortilla-Wrap** verteilen.

Mit einem zweiten **Tortilla-Wrap** bedecken und 7 Min. im Backofen garen. Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen.



## 2 DIP ZUBEREITEN

Schale der **Limette** fein abreiben.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit geriebener **Limettenschale** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

★ **TIPP:** Für 2 & 3 Personen haben wir Dir mehr **Sambal Oelek** mitgeschickt. Taste Dich daher langsam heran.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

Währenddessen **Rotkohl** in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen, bis der **Rotkohl** abgekühlt ist.

**Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden. **Limette** halbieren, eine **Hälfte** in Spalten schneiden und den Rest in eine große Schüssel pressen.

**Limettensaft** mit **Olivenöl\*** zu einem **Dressing** verrühren. **Chilistreifen** und **geraspelten Rotkohl** hinzufügen, umrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 DIE BOHNENFÜLLUNG

In einer großen Pfanne **Öl\*** erhitzen und **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** darin für ca. 5 Min. anschwitzen.

**Mais** und **schwarze Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

**Gewürzmischung "HelloMexico"** und **Sambal Oelek** (scharf!) hinzugeben.

**Bohnen** und **Mais** mit einer Gabel zerdrücken, bis sie aufplatzen. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 6 ANRICHTEN

**Quesadillas** in Dreiecke schneiden und auf Teller verteilen.

Zusammen mit **Limettendip**, **Limettenspalten** und **Rotkohlsalat** genießen.

# GUTEN APPETIT!

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
geraspelter Rotkohl	200 g	300 g	400 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsemais (Pkg.)	1	1	1 (groß)
schwarze Bohnen (Pkg.)	1	1½ ☉	2
Limette BR   MX	1	1	2
griechischer Joghurt 5)	100 g	150 g	300 g
Sambal Oelek	7,5 ml ☉	7,5 ml ☉	15 ml
Tortilla-Wraps 1)	280 g	420 g	560 g
Tex-Mex-Mischung 5)	150 g	200 g	300 g
grüner Chili ES   NL	1	1	2
Gewürzmischung "HelloMexico"	1 g	2 g	3 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Essig*	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl*	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	513 kJ/123 kcal	3165 kJ/757 kcal
Fett	3 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	17 g	103 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	5 g	30 g
Ballaststoffe	4 g	23 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

## URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko, NL: Niederlande

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