



Süßkartoffel-Quesadillas mit Bohnenmus,

dazu überbackene Kartoffelnachos und Avocadocrème



HELLO SCHWARZE BOHNEN

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



Avocado (Hass)



Limette



schwarze Bohnen



Tabasco® Chipotle Sauce



Tortilla-Wraps



Gewürzmischung "HelloMexico"



geriebener Cheddar



Süßkartoffel



vorw. festk. Kartoffeln



grüner Chili



Tomate



Koriander



Petersilie



rote Zwiebel

45 Minuten

Stufe 2

Veggie

Diese Quesadillas haben so viele leckere und verschiedene Zutaten, dass wir sie gar nicht alle im Rezepttitel aufzählen können. Außerdem bringen sie eine wirklich große Menge an **Ballaststoffen** mit. Was Dich also erwartet? Chili, Avocado, Koriander, Petersilie, Tomaten, Zwiebel, schwarze Bohnen, Süßkartoffel, Cheddar und natürlich unsere Lieblingsfrucht – die Limette. So geht Genießen auf Mexikanisch, lass es Dir also schmecken!

LOS GEHT'S

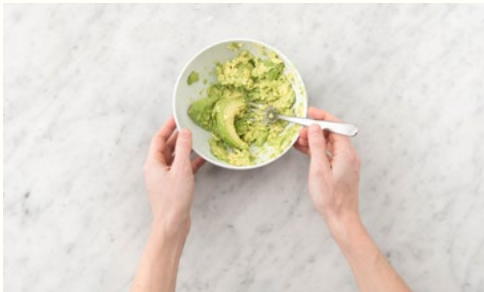
Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, ein **Sieb**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürierstab** und **2 kleine Schüsseln**.



1 OFENGEMÜSE VORBEREITEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** und **Süßkartoffeln** in dünne Scheiben schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen, die **Hälfte** würfeln und den Rest in Spalten schneiden. **Kartoffel-, Süßkartoffelscheiben** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Gewürzmischung, Salz*** und **Pfeffer*** würzen, mit **Olivenöl*** vermischen und für 25 Min. backen.



4 AVOCADOCRÈME ZUBEREITEN

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und grob würfeln. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** fein würfeln. **Avocado** in eine zweite kleine Schüssel geben, mit **Soft einer Limettenspalte, Tabasco® Sauce, Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und mithilfe einer Gabel zu Mus zerdrücken. Gehackten **Koriander** und nach Geschmack **Chiliwürfel (scharf!)** unterrühren.



2 TOMATENSALSA ZUBEREITEN

Koriander- und **Petersilienblätter** abzupfen und **getrennt voneinander** fein hacken.

Limette längs achteln. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Tomatenwürfel mit **Zwiebelwürfeln**, gehackter **Petersilie**, **Soft einer Limettenspalte, Salz*** und **Pfeffer*** in einer kleinen Schüssel vermischen.



5 FÜR DIE QUESADILLA

Bohnenmus auf einer **Hälfte** des **Tortilla-Wraps** verstreichen und **Avocadocrème** auf die andere geben. Gebackene **Süßkartoffelscheiben** und **Zwiebelspalten** auf das **Bohnenmus** geben, etwas **Cheddar** darauf verteilen und zuklappen.

★ **TIPP:** Verwende nur die Hälfte des Cheddars, der Rest wird noch benötigt.

Mit den restlichen **Tortillas** genauso verfahren. **Quesadilla** 3 – 4 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



3 BOHNENMUS ZUBEREITEN

Schwarze Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

Die **Hälfte** der **Bohnen** in ein hohes Rührgefäß geben und mit **Soft einer Limettenspalte, Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Crème** pürieren.



6 FÜR DIE KARTOFFELNACHOS

Restliche **Bohnen** und restlichen **Cheddar** auf die gebackenen **Kartoffelscheiben** geben und ebenfalls backen, bis der **Käse** verläuft.

Quesadillas auf Teller verteilen, **Kartoffelnachos** dazu anrichten und mit restlicher **Tomatensalsa, Avocadocrème** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln DE	2	3	4
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Gewürzmischung "HelloMexico"	2 g	3 g	4 g
Koriander/Petersilie	10 g	15 g	20 g
Limette BR MX	1	1	2
Tomate NL PL	1	1	2
schwarze Bohnen (Pkg.)	1	1½ ☉	2
Avocado (Hass) PE	1	1 (groß)	2
grüner Chili ES NL	1	1	2
Tabasco® Chipotle Sauce	3,6 ml	5,4 ml	7,2 ml
Tortilla-Wraps 1)	2	3	4
geriebener Cheddar 5)	100 g	150 g	200 g
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. 800 g)
Brennwert	526 kJ/126 kcal	4130 kJ/987 kcal
Fett	5 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	14 g	111 g
– davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	5 g	39 g
Ballaststoffe	3 g	27 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko, NL: Niederlande, PE: Peru, PL: Polen, US: Vereinigte Staaten von Amerika

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