



# Süßkartoffel-Quesadillas mit Bohnenmus,

dazu überbackene Kartoffelnachos und Avocadocreme



## 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



Joghurt



Tortilla-Wraps



Gewürzmischung „HelloMexico“



geriebener Cheddar



Süßkartoffel



vorw. festk. Kartoffeln



grüne Chilischote



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!

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

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Sieb**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Pürierstab** und **2 kleine Schüsseln**.



## 1 OFENGEMÜSE VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Ungeschälte **Kartoffeln** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Ungeschälte **Süßkartoffel** in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen, die **Hälfte** würfeln und den Rest in Spalten schneiden. **Kartoffel-** und **Süßkartoffelscheiben** getrennt voneinander und **Zwiebelspalten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Mit **Gewürzmischung, Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, mit **Öl\*** vermischen und für ca. 25 Min. im Backofen backen.



## 4 FÜR DIE QUESADILLA

**Bohnencreme** auf eine **Hälfte** der **Tortilla** verstreichen. Gebackene **Süßkartoffelscheiben** und **Zwiebelspalten** auf die **Bohnencreme** geben, etwas **Cheddar** darauf verteilen und zuklappen.

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

Mit den restlichen **Tortillas** genauso verfahren.

**Quesadilla** ca. 5 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



## 2 TOMATENSALSA ZUBEREITEN

**Korianderblätter** abzupfen und fein hacken. **Limette** längs achteln. **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und grob würfeln. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden. **Tomaten-** und **Avocadowürfel** mit **Zwiebelwürfeln, Saft** einer **Limettenspalte, Salz\*** und **Pfeffer\*** in einer kleinen Schüssel vermischen.



## 5 FÜR DIE KARTOFFELNACHOS

**Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** fein würfeln.

Restliche **Bohnen, Chiliwürfel** (**Achtung: scharf!**) nach Geschmack und restlichen **Cheddar** auf die gebackenen **Kartoffelscheiben** geben und ebenfalls backen, bis der **Käse** verläuft.



## 3 BOHNENCREME ZAUBERN

**Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft. Die **Hälfte** der **Bohnen** in ein hohes Rührgefäß geben, **Saft** einer **Limettenspalte, Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Creme** pürieren.

In einer kleinen Schüssel gehackten **Koriander** und **Joghurt** glatt rühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Quesadillas** auf Teller verteilen, **Kartoffelnachos** dazu anrichten und mit **Tomatensalsa, Korianderdip** und **Limettenspalten** genießen!

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln DE	2	3	4
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel NL	1	1	2
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	3 g	4 g
Koriander/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Limette BR   MX	1	1	2
Avocado (Hass) SA   PE	1	1 (groß)	2
Tomate NL   ES	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1½ ☞	2
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
grüne Chilischote NL   ES	1	1	1
Tortilla-Wraps 1)	2	3	4
geriebener Cheddar 5)	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1	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	523 kJ/125 kcal	4.217 kJ/1.008 kcal
Fett	5 g	39 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	14 g	112 g
- davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	5 g	40 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland US: Vereinigte Staaten von Amerika  
NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko SA: Saudi-Arabien  
PE: Peru ES: Spanien

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!*