

Vegetarische Quesadillas mit Salsa, Cheddar, Tomatensalat und Schmand



HELLO KORIANDER

Überreste von Koriander wurden schon in den Gräbern der Pharaonen gefunden. Und im antiken Griechenland soll das Kraut sogar Wein verfeinert haben.



Tortilla-Wraps



geriebener Cheddar



Limette



Koriander



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Schmand



gelbe Paprika



rote Paprika



Tomate (Roma)



Gewürzmischung „HelloMexico“



Salatherz

30 Minuten

Stufe 3

Veggie

Heute bringst Du eine Extraportion **Ballaststoffe** auf Deinen Tisch! Unsere knusprigen Leckerbissen Quesadillas sind gesund, leicht zuzubereiten und bringen außerdem einen bunten Mix an Gemüse mit. Paprika, Zwiebel und Cheddar dienen als Füllung. Dazu gibt es aber noch eine fuchtige Salsa, cremigen Schmand mit Koriander und einen fix zubereiteten Salat. Genieß dieses leckere Rezept und lass die frischen Zutaten Deine Laune anheben!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne** und **Küchenpapier**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden. Beide **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden. **Korianderblätter** grob hacken. **Limette** halbieren.



2 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und ½ der gehackten **Zwiebel** 1 – 2 Min. darin anbraten. Gehackten **Knoblauch, Paprikastreifen, Gewürzmischung** und **Wasser*** zugeben und weitere 3 – 4 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Dann **Hälfte** des **Korianders** zufügen, **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3 SALSA & SCHMAND ZUBEREITEN

Für die **Salsa**: Restliche gehackte **Zwiebel** und **Hälfte** der **Tomatenwürfel** in eine kleine Schüssel geben. **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Restliche **Limette** in Spalten schneiden.

Für den **Korianderschmand**: In einer zweiten kleinen Schüssel **Schmand** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren und mit restlichem gehackten **Koriander** vermischen.



4 SALAT MARINIEREN

In einer großen Schüssel **Oliveöl***, etwas **Limettensaft, Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatherz** vierteln, Strunk entfernen und **Salatviertel** in mundgerechte Stücke schneiden. **Salatstücke** und restliche **Tomatenwürfel** unter das **Dressing** heben.



5 QUESADILLAS BRATEN

Große Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen. Einen **Tortilla-Wrap** hineingeben, einen Teil des **Paprikagemüses** und des geriebenen **Cheddars** darauf verteilen und mit einem zweiten **Tortilla-Wrap** bedecken. Jede Seite 2 – 3 Min. backen. Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen.



6 ANRICHTEN

Quesadillas vierteln und auf Teller verteilen. Zusammen mit **Salsa, Korianderschmand, Limettenspalten** und **Salat** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
Tomate (Roma) ES	1	2 (klein)	2
gelbe Paprika ES	1	1 (groß)	2
rote Paprika ES	1	1 (groß)	2
Koriander	10 g	15 g	20 g
Limette BR	1	2 (klein)	2
Gewürz „HelloMexico“ 15)	2 g	3 g ☞	4 g
Schmand 7)	75 g ☞	112 g ☞	150 g
Salatherz (Romana)	1	2 (klein)	2
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
geriebener Cheddar 7)	100 g	150 g	200 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser*	50 ml	75 ml	100 ml
Oliveöl*	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. 700 g)
Brennwert	559 kJ/134 kcal	3754 kJ/897 kcal
Fett	7 g	46 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	14 g	89 g
- davon Zucker	4 g	23 g
Eiweiß	5 g	30 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch
15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!