



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

4
KW07
2017

Veggie-Quesadillas

mit Salsa, Babysalat und Koriander-Schmand

Heute auf Deinem Teller: Ein kulinarischer Leckerbissen aus Mexiko! Quesadillas sind schnell zubereitet, schmecken knusprig-lecker und können so schön vielfältig zubereitet werden. Wir haben sie dieses Mal mit einer großen Portion Gemüse gefüllt. Guten Appetit!

30 min.

Stufe 3

schnell, veggie



Tortilla-Wraps



Babysalat



Tomate



rote Paprika



gelbe Paprika



roter Cheddar



Limette



Schmand



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Koriander



Gewürz

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

rote Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2
Tomate [Ursprungsl. IC]	1	2
gelbe & rote Paprika [Ursprungsl. ES]	je 1	je 2
Koriander	10 g	20 g
Limette [Ursprungsl. BR]	1	2
Gewürz „Mexican Allrounder“ 15)	1 g	2 g
Schmand 7)	75 g 	150 g
Baby-Salat-Mischung	75 g	150 g
Tortilla-Wraps 1)	4	8
roter Cheddar 7)	100 g	200 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 600 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3513/704	545/109
Fett (g)	40	6
- davon ges. Fettsäuren (g)	19	3
Kohlenhydrate (g)	80	12
- davon Zucker (g)	11	2
Eiweiß (g)	27	4
Ballaststoffe (g)	3	1
Salz (g)	3	1

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

große Pfanne, kleine Schüssel (2), große Schüssel, Küchenpapier



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und Tomatenhälften grob in 1 cm große Würfel schneiden. Beide Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und Paprikahälften in Streifen schneiden. Korianderblätter grob hacken. Limette halbieren, 1 [2] Hälfte in Spalten schneiden.



2 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] Öl bei mittlerer Stufe erhitzen, ½ der gehackten Zwiebel 1 – 2 Min. darin anbraten. Gehackten Knoblauch, Paprikastreifen, Gewürzmischung und 50 ml Wasser zugeben und weitere 3 – 4 Min. braten. Dann ½ des Korianders zufügen.



3 Für die Salsa: Restliche gehackte Zwiebel und ½ der Tomatenwürfel in eine kleine Schüssel geben. 1 EL [2 EL] Limettensaft dazupressen. Mit etwas Salz, Pfeffer abschmecken.

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

5 In einer großen Schüssel 1 EL [2 EL] Öl, 1 EL [2 EL] Limettensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Baby-Salat-Mischung und restliche Tomatenwürfel unterheben.



6 Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Einen Tortilla-Wrap hineingeben, ½ [¼] des Paprika-Gemüses und ½ [¼] des geriebenen Cheddars darauf verteilen und mit einem zweiten Tortilla-Wrap bedecken. Jede Seite 2 – 3 Min. backen. Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen.

7 Quesadillas auf Teller verteilen. Zusammen mit Salsa, Koriander-Schmand, Limettenspalten und Tomaten-Babysalat genießen.