







Freude am Kochen-
einfach gemacht!



HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

KW 37
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

Feurige Käse-Quesadillas mit Jalapeños

■ Darf es auch manchmal etwas schärfer sein? Wir finden ja! Allerdings wenn es zu viel wird, dann kannst Du bei diesem Gericht schnell zum Sauerrahm greifen. Der wird das Feuer in Deinem Mund löschen, Milchprodukte neutralisieren die Schärfe. En Guete!



30 min.



Stufe 2



scharf



Tortillas, klein



Emmentaler



Zwiebel, rot



Zuckermais



Jalapeño



Petersilie



Sauerrahm



Mischsalat

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Tortillas 1) 15)	4	8
Emmentaler 7)	1 Packung	1 Packung
Zwiebel, rot	1	2
Zuckermais	1 Dose	2 Dosen
Jalapeño	1	2
Petersilie	10 g	20 g
Sauerrahm 7)	1 Becher	2 Becher
Mischsalat	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

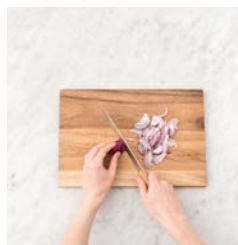
1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

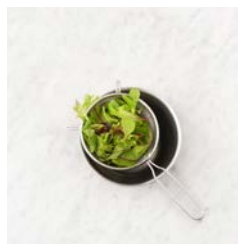
Kalorien: 774 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Fett: 48 g, Eiweiss: 30 g
Ballaststoffe: 2 g

Gut im Haus zu haben

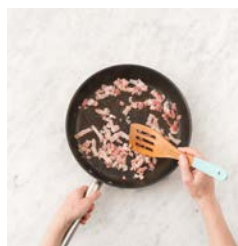
Rapsöl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker



1 Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen. **Jalapeño** waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter zupfen und grob schneiden. **Zuckermais** leeren und mit kaltem Wasser spülen. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Halbmonde schneiden.



2 1 EL Öl in einer grossen Bratpfanne erwärmen **Zwiebel** und **Jalapeño** 2 Min. anbraten 1 TL **Zucker**, **Salz** und ggf. **Pfeffer** zugeben und solange anbraten, bis der **Zucker** geschmolzen ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3 **Salat** in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. In einer grossen Schüssel 1 EL **Essig** und 3 EL **Öl** mit **Salz** und **Pfeffer** mischen. **Salat** dazu geben und daruntermischen.

4 Pfanne erneut mit 1 EL **Öl** erwärmen, eine **Tortilla** hineingeben und circa 1 Min. goldbraun braten. Auf die linke Hälfte der **Tortilla** mit **Sauerrahm** bestreichen und ein Viertel der **Zwiebel-Jalapeño**, **Zuckermais**, **Käse** und **Kräuter** verteilen, dabei einen schmalen Rand frei lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die rechte Seite zu einem Halbmond über die linke Seite klappen und mit einem Spachtel zudrücken.



5 **Quesadilla** mit dem Spachtel sorgfältig von links nach rechts überschlagen und noch 1 Min. braten bis der **Käse** geschmolzen ist. Fertige **Quesadillas** im Backofen warmhalten und denselben Vorgang mit den restlichen **Tortillas** wiederholen.

6 **Quesadillas** auf Tellern verteilen, halbieren, mit **Salat** anrichten und nach Belieben mit **Sauerrahm** geniessen!