



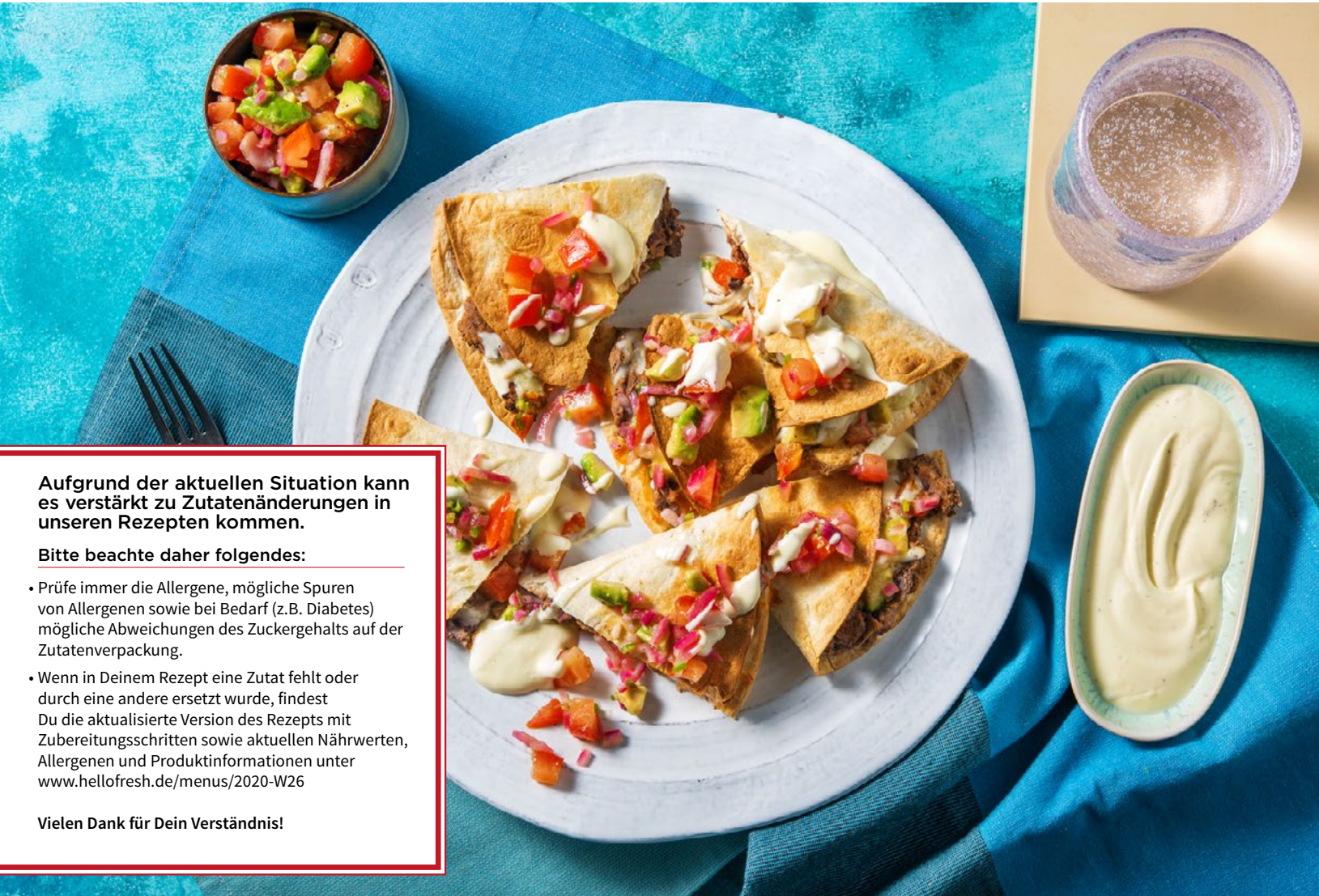
HELLO QUESADILLAS! GEBACKENE KÄSE-TORTILLAS

mit schwarzen Bohnen und Tomaten-Avocado-Salsa



SCHWARZE BOHNEN

Schwarze Bohnen sind Kraftpakete voller Proteine und Ballaststoffe, die es außerdem schaffen, gleichzeitig süßlich und würzig-aromatisch zu schmecken.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W26

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Tortilla-Wraps



saure Sahne



Käse-Mix



grüne Chilischote



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „HelloMexico“



Limette (gewachst)



rote Zwiebel



Rotweinessig



Tomaten



Avocado (Hass)

15 [20 | 20] Min. 25 [30 | 30] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wasche das **Gemüse** ab.
- Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **3 kleine Schüsseln** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 FÜR DIE BOHNENFÜLLUNG

Bohnen in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und in den Mixtopf geben.

Limette heiß abwaschen. Etwas **Limettenschale** abreiben. **Limette** halbieren und von der **Hälfte** den **Saft** auspressen. **Limettensaft**, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** mischen. Nach Geschmack noch 10 – 20 g **Wasser*** zugeben und noch mal **5 Sek./Stufe 4** mischen. Creme in eine kleine Schüssel umfüllen. **★TIPP:** Die **Bohnencreme soll nur grob püriert sein**.



4 QUESADILLAS ZUBEREITEN

Hälfte der **Tortillas** mit der **Bohnenpaste** bestreichen, dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Jeweils 2 EL **Salsa** auf die **Bohnenpaste** geben, dann den **Käse-Mix** darüberstreuen. Andere **Hälfte Tortillas** auf die bestrichenen **Tortillas** legen und ein bisschen andrücken. **Quesadillas** auf ein mit **Backpapier** belegtes **Backblech** legen und im Ofen für 3 – 5 Min. erwärmen. Danach sollte die **Füllung** warm und der **Käse** im Inneren geschmolzen sein.



2 FÜR DIE SALSA

Mixtopf spülen und trocknen.

Chili halbieren, entkernen und in 1 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**). **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **★TIPP:** *Grüner Chili kann sehr scharf sein, verwende eventuell weniger.*

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



5 FÜR DEN SAUERRAHMDIP

Während die **Quesadillas** im Ofen sind, die restliche **Limette** in Spalten schneiden.

Saure Sahne in eine kleine Schüssel geben. Mit **Salz***, **Pfeffer***, **Limettenabrieb** und etwas **Limettensaft** würzen und verrühren.



3 SALSA VOLLENDEN

Rotweinessig und 1 Prise **Zucker*** zugeben und **5 Min./90 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen **Tomaten** halbieren und Strunk entfernen. **Tomatenhälften** in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** ebenfalls in Würfel schneiden und zu den **Tomatenwürfeln** geben. **Chili-Zwiebel-Mischung** aus dem Mixtopf zugeben, **Salsa** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Quesadillas aus dem Ofen nehmen, wie eine **Pizza** in Dreiecke schneiden und auf Tellern verteilen. Mit **Limettenspalten** anrichten und mit **Salsa** und **Sauerrahmdip** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
Käse-Mix 5)	150 g	200 g	300 g
grüne Chilischote NL ES	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1½	2
Gewürzmischung „HelloMexico“	4 g	6 g	8 g
Limette, gewachst BR MX	1	1	2
rote Zwiebel NL	1	1	2
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Tomate DE	2	3	4
Avocado PE MX ZA	1 (groß)	2 (klein)	2 (groß)
saure Sahne 5)	150 g	225 g	300 g
Wasser* für Schritt 1		10 – 20 g	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*		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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	610 kJ/146 kcal	4.613 kJ/1.103 kcal
Fett	6,81 g	51,51 g
– davon ges. Fettsäuren	2,98 g	22,50 g
Kohlenhydrate	13,19 g	99,68 g
– davon Zucker	2,51 g	18,99 g
Eiweiß	6,47 g	48,91 g
Salz	0,561 g	4,239 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

- 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

- DE: Deutschland NL: Niederlande PE: Peru ZA: Südafrika
- BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.