

Hello Quesadillas! Käse-Tortillas mit schwarzen Bohnen und Tomaten-Avocado-Salsa

30 – 40 Minuten • 5.058 kj/1.209 kcal • Veggie

6



Tortilla-Wraps



Käse-Mix



Kidneybohnen



Gewürzmischung
„Hello Mexico“



Knoblauchzehe



Limette



rote Zwiebel



Tomaten



Avocado



Saurer Halbrahm

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl*, Rotweinessig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosse Schüssel und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tortilla-Wraps 1)	4 x 70 g	8 x 70 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g 1 x 100 g	3 x 100 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Gewürzmischung „Hello Mexico“	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Saurer Halbrahm 5)	0.7 x 200 g**	1 x 100 g 1 x 200 g
Zucker* für Schritt 1	1 TL	2 TL
Rotweinessig* 1) 11) für Schritt 1	1 EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 3	1 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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	692 kJ/165 kcal	5.058 kJ/1.209 kcal
Fett	9.01 g	65.83 g
- davon ges. Fettsäuren	2.29 g	16.74 g
Kohlenhydrate	13.25 g	96.83 g
- davon Zucker	2.27 g	16.57 g
Eiweiss	6.75 g	49.36 g
Salz	0.56 g	4.14 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.



Zwiebeln Zubereiten

Rote Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. **Zwiebelwürfel** in einen kleinen Topf geben und zusammen mit 1 EL [2 EL] **Rotweinessig*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** unter Rühren 2 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Zwiebeln** weich sind. Anschliessend vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.



Salsa Zubereiten

Tomaten halbieren, Strunk herauschneiden und **Tomatenhälften** würfeln.

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslöfeln und ebenfalls in Würfel schneiden.

In einer grossen Schüssel **Zwiebel-**, **Tomaten-**, **Avocadowürfel** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für Den Dip

Schale der **Limette** abreiben und **Limette** in 4 Spalten schneiden.

Saure Sahne in einer kleinen Schüssel mit 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kidneybohnen in ein Sieb geben und unter fliessendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.



Quesadillas Zubereiten

Kidneybohnen auf **Tortillas** verteilen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Jeweils 1 EL **Tomaten-Avocado-Salsa** darauf verteilen, **Käse** gleichmässig darüberstreuen und **Tortillas** wie Halbmonde zusammenklappen.



Für Die Füllung

Knoblauch abziehen.

In einer kleinen Bratpfanne mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Knoblauch** hineinpresse und 1 Min. anschwitzen.

Kidneybohnen und **Gewürzmischung** zugeben und 2 – 3 Min. mit anbraten. Zum Schluss mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Quesadillas Braten Und Anrichten

Quesadillas auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen 3 – 5 Min. erwärmen, bis der **Käse** zerschmolzen ist.

Quesadillas aus dem Backofen nehmen, in Dreiecke schneiden und mit restlicher Salsa und **Limettendip** geniessen.

En Guete!

C'est parti

Laver les légumes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 passoire, 1 bol mixeur, 1 mixeur, 1 grand saladier et un petit saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas 1)	4 x 70 g	8 x 70 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g 1 x 100 g	3 x 100 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Mélange d'épices « Hello Mexico »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 200 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Crème demi-écrémée 5)	0.7 x 200 g **	1 x 100 g 1 x 200 g
Sucre* pour l'étape 1	1 cc	2 cc
Vinaigre de vin rouge* 1) 11) pour l'étape 1	1 cs	2 cs
Huile d'olive* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1 000 g)
Valeur calorique	692 kJ/165 kcal	5 058 kJ/1.209 kcal
Graisse	9.01 g	65.83 g
- dont acides gras saturés	2.29 g	16.74 g
Glucides	13.25 g	96.83 g
- dont sucre	2.27 g	16.57 g
Protéines	6.75 g	49.36 g
Sel	0.56 g	4.14 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1)** céréales contenant du gluten **5)** lait **11)** dioxyde de soufre et sulfites.



1 Préparer les oignons

Éplucher les **oignons rouges** et les couper en petits dés. Mettre les dés d'**oignons** dans une petite casserole et faire mijoter avec 1 cs [2 cs] de **vinaigre de vin rouge*** et 1 cs [2 cs] de **sucre*** tout en remuant 2 à 4 min. jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres. Retirer ensuite du feu et laisser brièvement refroidir.



4 Préparer la sauce

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper en dés. Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la chair et couper en dés. Dans un grand saladier, mélanger les dés d'**oignon**, de **tomate** et d'**avocat** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



2 Pour le dip

Râper le **zeste du citron vert**, puis couper le **citron vert** en quartiers. Dans un petit saladier, assaisonner la **crème aigre** avec 1 cs [2 cs] de **zeste de citron vert**, du **sel*** et du **poivre***. Verser les **haricots rouges** dans une passoire et les rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire.



5 Préparer les quesadillas

Répartir les **haricots rouges** sur les **tortillas** en laissant une bordure d'env. 1 cm. Étaler 1 cuillère à soupe de **sauce tomate-avocat** sur chacune des **tortillas**, parsemer uniformément de **fromage** et replier les **tortillas** comme des demi-lunes.



3 Pour la farce

Peler l'**ail**. Dans une petite poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***. Presser l'**ail** et faire suer encore 1 min. Ajouter les **haricots rouges** et le **mélange d'épices**, et faire revenir 2 à 3 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



6 Cuire et servir les quesadillas

Placer les **Quesadillas** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner 3 à 5 min. jusqu'à ce que le **fromage fonde**. Retirer les **quesadillas** du four, couper en triangle et déguster avec la **sauce** et le **dip au citron vert**.

Bon appétit !