

SCHARFES GEMÜSECHILI MIT KIDNEYBOHNEN,

Quesadillas und cheesy Süßkartoffeln



HELLO KORANDER

Sieht glatter Petersilie sehr ähnlich und hat gesundheitlich ähnlich viel zu bieten – allein der Gehalt an Vitamin C in Korander ist beachtlich.



geräuchertes Paprikapulver



Süßkartoffel



Salatherz (Romana)



Hartkäse ital. Art



Stangensellerie



Koriander



Kidneybohnen



gemahlene Kuminisamen



Tomate



rote Zwiebel



Limette



Tortilla-Wraps



stückige Tomaten



grüne Chilischote



Tex-Mex-Käse

30 [35 | 35] Min. 35 [40 | 45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Du möchtest **scharf**, bunt und mit vielen frischen Zutaten kochen und genießen? Dann ist unser heutiges Rezept ganz bestimmt etwas für Dich! Es hat alles, was es braucht, um Dich zu überzeugen: Es ist frisch, **scharf** und herzhaft zugleich, enthält jede Menge bunter Zutaten und wird durch die Kidneybohnen richtig **ballaststoff-** und **proteinreich**. Perfekt für ein Lunch oder das gemeinsame Abendessen. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Salat, Obst** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Auflaufform**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Schüssel**.



1 SÜSSKARTOFFELN BACKEN

Süßkartoffel ungeschält in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit etwas **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** würzen. **Süßkartoffelwürfel** 20 – 25 Min. backen. Währenddessen **Hartkäse** halbieren, in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, in eine kleine Schüssel umfüllen und fortfahren.



4 SALAT ZUBEREITEN

Die **Hälfte** der **Limettenschale** abreiben und in eine große Schüssel geben. **Limette** halbieren, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Limettensaft** auspressen und zugeben. Die andere Hälfte der **Limette** in Spalten schneiden. **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** zugeben und vermischen. **Tomate** halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden. **Salatherz** halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Salat** und **Tomate** erst kurz vor dem Servieren zugeben und mischen.



2 ZERKLEINERN

Korianderblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in den Mixtopf geben. **Chili** längs halbieren (**Achtung: scharf!**), **Kerne** entfernen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden, zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten und währenddessen fortfahren.



5 AUFLAUF & QUESADILLAS

Tortilla-Wraps gleichmäßig mit **Tex-Mex-Käse** bestreuen, jeden **Wrap** in der Mitte zusammenklappen und beiseitelegen. Nach der Garzeit **Chili-Mischung** vorsichtig in eine Auflaufform gießen. **Süßkartoffel** aus dem Ofen auf der **Chili-Mischung** verteilen und den zerkleinerten **Hartkäse** darüber streuen. Auflaufform und gefüllte **Wraps** für 3 – 5 Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



3 SCHNEIDEN & KOCHEN

Sellerie in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Kidneybohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen. Nach der Dünstzeit **stückige Tomaten**, **Selleriescheiben**, **Kidneybohnen**, **Wasser***, **Kumin**, **Paprikapulver**, **Salz*** und die **Hälfte** des **Korianders** in den Mixtopf zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen, **12 Min./100 °C/↻/Stufe 1** kochen und fortfahren.



6 ANRICHTEN

Salat mischen. **Quesadillas** in je 3 Ecken schneiden. **Chili** auf einem Teller anrichten, mit **Salat** und **Quesadillas** servieren. Noch etwas von dem restlichen **Koriander** darüberstreuen und mit **Limettenspalten** genießen!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1 (mittel)	1	1 (groß)
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
grüne Chilischote NL ES	1	1	2
Stangensellerie 3) NL ES	1	2	2
Kidneybohnen	1	1½	2
stückige Tomaten	1	1½	2
gemahlene Kuminsamen	1 g	1 g	2 g
geräuchertes Paprikapulver	1 g	1 g	2 g
Limette BR MX	1	1	1
Tomate NL ES	1	2	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Tortilla-Wraps 1)	2	3	4
Tex-Mex-Käse 5)	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 2	10 g	10 g	15 g
Wasser* für Schritt 3		75 g	
Olivenöl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix* anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 950 g)
Brennwert	416 kJ/99 kcal	3.856 kJ/922 kcal
Fett	4 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	10 g
Kohlenhydrate	11 g	99 g
- davon Zucker	3 g	23 g
Eiweiß	4 g	38 g
Salz	1 g	4 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 2) Eier 3) Sellerie 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!