

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)



geriebener Hartkäse



Käse-Mix



Koriander



Kidneybohnen



gemahlene Kumin Samen



Tomate



rote Zwiebel



Limette



Tortilla-Wraps



stückige Tomaten



grüne Chilischote

25 [30 | 30] Min. 30 [35 | 40] 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 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**, **2 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 Gemüsereibe** und **1 große Schüssel**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Süßkartoffel ungeschält in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** würzen. **Süßkartoffelwürfel** 20 – 25 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 ZERKLEINERN

Korianderblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in den Mixtopf geben. **Chili** längs halbieren, entkernen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden, zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten und währenddessen fortfahren.



3 CHILI KOCHEN

Kidneybohnen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen. Nach der Dünstzeit **stückige Tomaten, Kumin, Paprikapulver, Salz*** und die **Hälfte** des zerkleinerten **Korianders** in den Mixtopf zugeben, Gareinsatz mit **Kidneybohnen** in den Mixtopf einsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** kochen. Währenddessen von der **halben Limette** die Schale abreiben. Abrieb in eine große Schüssel geben und mit dem Rezept fortfahren.



4 SALAT VORBEREITEN

2 TL [3 TL | 4 TL] **Limettensaft** auspressen und in die große Schüssel zugeben. Die andere **Hälfte** der **Limette** in Spalten schneiden. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** in die große Schüssel zugeben und zu einem **Dressing** mischen. **Tomate** halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden. **Salatherz** halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Salatstreifen** und **Tomatenwürfel** erst kurz vor dem Servieren zum **Dressing** geben und mischen.



5 AUFLAUF & QUESADILLAS

Die **Hälfte** der **Tortilla-Wraps** gleichmäßig mit dem **Käse-Mix** bestreuen. Die andere Hälfte der **Wraps** auf die bestreuten **Wraps** legen. Gefüllte **Wraps** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Kidneybohnen** in eine Auflaufform geben. **Chili-Tomatensauce** aus dem Mixtopf dazugießen und mischen. **Süßkartoffelstücke** aus dem Ofen auf der **Chili-Mischung** verteilen und den **Hartkäse** darüberstreuen.



6 BACKEN & ANRICHTEN

Auflauf und gefüllte **Wraps** für 3 – 5 Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist. **Salat** mischen. **Quesadillas** in je 6 Ecken schneiden. **Chili** auf Tellern 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 CO | 1 (klein) | 1 | 1 (groß) |
| Koriander | 10 g | 10 g | 10 g |
| rote Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| grüne Chilischote NL ES | 1 | 1 | 2 |
| Kidneybohnen | 1 | 1 ½ ☉ | 2 |
| stückige Tomaten | 1 | 1 ½ ☉ | 2 |
| gemahlene Kumin Samen | 1 g | 1 g | 2 g |
| geräuchertes Paprikapulver | 1 g ☉ | 2 g | 2 g |
| Limette BR MX | 1 | 1 | 1 |
| Tomate NL PL | 1 | 2 | 2 |
| Salatherz (Romana) DE | 1 | 2 | 2 |
| Tortilla-Wraps 1) | 2 | 3 ☉ | 4 |
| Käse-Mix 5) | 100 g | 150 g ☉ | 200 g |
| geriebener Hartkäse 5) | 20 g | 40 g | 40 g |
| (Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 4 | je 1 EL | je 1 ½ EL | je 2 EL |
| Öl* für Schritt 2 | 10 g | 10 g | 15 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. 900 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 419 kJ/100 kcal | 3.853 kJ/921 kcal |
| Fett | 4 g | 33 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1 g | 13 g |
| Kohlenhydrate | 11 g | 100 g |
| - davon Zucker | 3 g | 24 g |
| Eiweiß | 5 g | 44 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 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika CO: Kolumbien ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko PL: Polen DE: Deutschland

#HelloFreshDE

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!