

Quesadillas mit käsiger Rinderhackfleischfüllung dazu Pico de Gallo und Joghurt-Topping

One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 745 kcal • Tag 2 kochen



Tortilla-Wraps



Simmentaler
Rinderhackfleisch



Tomate



Tomatenmark



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Piri Piri“



geriebener Gouda



Koriander



Petersilie glatt



Limette, gewachst



Joghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 15)	2	3**	4
Simmentaler Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
geriebener Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g

**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.)

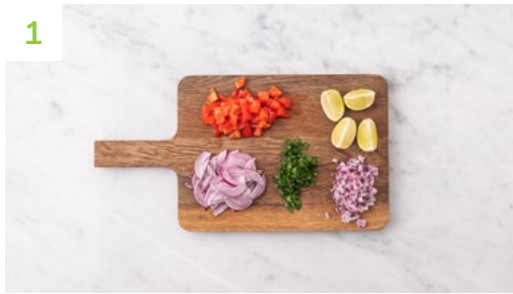
	100 g	Portion (ca. 470 g)
Brennwert	668 kJ/160 kcal	3118 kJ/745 kcal
Fett	10,12 g	47,23 g
– davon ges. Fettsäuren	3,58 g	16,69 g
Kohlenhydrate	9,49 g	44,25 g
– davon Zucker	2,30 g	10,71 g
Eiweiß	7,13 g	33,26 g
Salz	0,449 g	2,095 g

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: 7) Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und drei Viertel in feine Streifen schneiden. Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

Limette vierteln.

Tomate fein würfeln.

Petersilien- und **Korianderblätter** grob hacken.



Salsa vorbereiten

In einer großen Schüssel **Zwiebelwürfel**, **Tomaten**, **Kräuter**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einer **Salsa** vermengen.



Füllung anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rinderhackfleisch** darin 2 Min. scharf anbraten. **Zwiebelstreifen** hinzugeben und weitere 2 – 3 Min. anbraten.

Tomatenmark und „**Hello Piri-Piri**“ hinzugeben und 30 Sek. mit anschwitzen.

Pfanneninhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und kurz einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

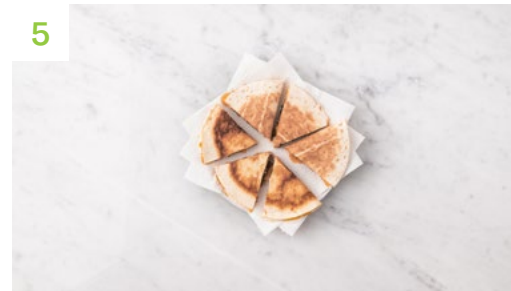
Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



Quesadilla braten

Pfanne auswischen und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze darin erhitzen.

Einen **Tortillafladen** hineinlegen und mit der Hälfte [einem Drittel | einem Viertel] vom **Käse** bestreuen. Wenn der **Käse** zu schmelzen beginnt, die Hälfte [ein Drittel | ein Viertel] der **Füllung** darüber verteilen, die andere Hälfte darüber klappen, sodass ein Halbmond entsteht. **Quesadilla** 1 – 2 Min. goldbraun anbraten, vorsichtig wenden und erneut 1 – 2 Min. braten.

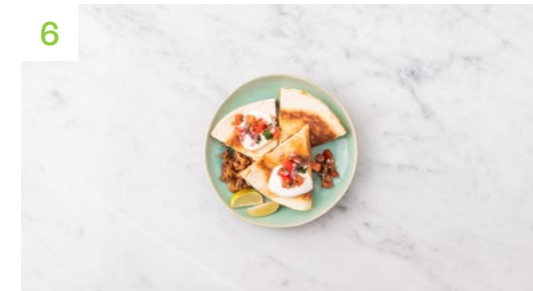


Letzte Schritte

Quesadilla aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und mit den restlichen Fladen genauso verfahren.

Tipp: Du kannst die **Quesadillas** mit einem sauberen **Handtuch** abdecken, so bleiben sie schön warm.

Fertige **Quesadillas** dritteln.



Anrichten

Quesadilla auf Teller verteilen, mit dem **Joghurt** und der **Salsa** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

