

Quesadillas mit scharfem Gemüsechili

Kidneybohnen und käsigen Süßkartoffeln

Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 976 kcal • Tag 3 kochen



Tortilla-Wraps



Süßkartoffel



Kidneybohnen



stückige Tomaten



Salat Herz (Romana)



Tomate



Jalapeño



Limette, gewachst



geriebener Junger Gouda



geriebener Hartkäse



gemahlener Kumin



Paprikapulver, geräuchert



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 Sieb, 1 Messbecher und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 15)	2	3**	4
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Kidneybohnen	1	1,5**	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Jalapeño NL	1	1	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	1
geriebener Junger Gouda 7)	100 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
gemahlener Kumin	1 g**	1,5 g**	2 g
Paprikapulver, geräuchert	1 g**	2 g	2 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 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. 890 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	4082 kJ/976 kcal
Fett	4,54 g	40,28 g
– davon ges. Fettsäuren	1,68 g	14,90 g
Kohlenhydrate	11,40 g	101,03 g
– davon Zucker	2,65 g	23,48 g
Eiweiß	4,19 g	37,11 g
Salz	0,703 g	6,235 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) **8)** Eier **10)** Sellerie **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 **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



Für die Süßkartoffeln

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

Süßkartoffel gut waschen und ungeschält in 2 cm große Stücke schneiden. **Süßkartoffelstücke** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** würzen. Auf der mittleren Schiene 20 – 25 Min. backen, bis die Stücke weich und leicht knusprig sind. Nach der Hälfte des Backvorgangs einmal wenden. Falls die **Süßkartoffeln** vor Schritt 6 fertig sind, beiseitestellen.



Weiter geht's

Hitze ein wenig reduzieren und ca. 10 – 15 Min. lang köcheln lassen, bis etwa die Hälfte der **Flüssigkeit** weggekocht ist und die **Soße** dick und tomatig ist. Eventuell nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tomate halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden.

Salat in feine Streifen schneiden.

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



Für das Gemüse

Jalapeño längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen und unter kaltem **Wasser** abspülen.



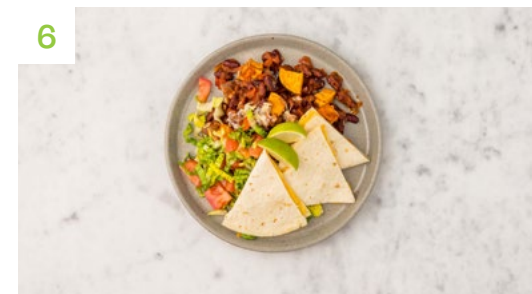
Für die Beilagen

Limette heiß abwaschen, ca. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der **Limettenschale** abreiben und in eine große Schüssel geben. **Limette** halbieren und aus der einen Hälfte 2 TL [3 TL | 4 TL] **Limettensaft** auspressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden. **Limettensaft** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in die große Schüssel und verrühren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken. **Salat** und **Tomate** kurz vor dem Servieren unterheben. **Tortilla-Wraps** gleichmäßig mit **Käse** bestreuen und jeden **Wrap** in der Mitte zusammenklappen. Beiseitestellen.



Das Chili kochen

Bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer Pfanne erhitzen. **Gehackte Jalapeño** (nach Geschmack) zusammen mit **Kreuzkümmel** und geräuchertem **Paprikapulver** hinzufügen, umrühren und 1 Min. kochen. Danach **stückige Tomaten**, **Kidneybohnen**, **Gemüsebrühe** und 75 ml [125 ml | 150 ml] **Wasser*** hinzugeben. Mit **Salz*** abschmecken.



Chili vollenden

Chili-Mischung in eine Auflaufform geben. **Süßkartoffel** aus dem Ofen nehmen, auf die **Chili-Mischung** geben und den **geriebenen Hartkäse** darüberstreuen.

Auflauf und daneben gelegte, gefüllte **Wraps** für 3 – 5 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist. **Quesadillas** in je 3 Ecken schneiden.

Chili auf Tellern anrichten, mit **Salat**, **Quesadillas** und **Limettenspalten** servieren und genießen.

Guten Appetit!