

Quesadillas mit scharfem Gemüsechili

Kidneybohnen und käsigen Süßkartoffeln

Vegetarisch Thermomix kocht • 976 kcal • Tag 3 kochen

17



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 das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Auflaufform, 1 Gemüseribe, Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

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



Süßkartoffel backen

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

Süßkartoffel gut waschen und ungeschält in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1,5 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.



Salat vorbereiten

Limette halbieren, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Limettensaft** auspressen und in die **Salatschüssel** zugeben. Die andere Hälfte der **Limette** in Spalten schneiden. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** 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.

Jalapeño

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



Zerkleinern

Jalapeño längs halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **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.

Währenddessen **Kidneybohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.



Auflauf & Quesadillas backen

Tortilla-Wraps gleichmäßig mit **Käse** bestreuen und jeden **Wrap** in der Mitte zusammenklappen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Kidneybohnen** in eine Auflaufform geben. **Chili-Tomatensoße** aus dem Mixtopf dazu gießen und mischen. **Süßkartoffelstücke** aus dem Ofen auf der **Chili-Mischung** verteilen und den **Hartkäse** darüber streuen.

Gefüllte **Wraps** auf das mit Backpapier belegte Backblech legen.



Chili kochen

Stückige Tomaten, **Kreuzkümmel (Kumin)**, geräuchertes **Paprikapulver**, **Gemüsebrühe** und **Salz*** in den Mixtopf zugeben. Gareinsatz mit **Kidneybohnen** einsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und ca. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der **Limettenschale** abreiben. Abrieb in eine große **Salatschüssel** geben und fortfahren.



Anrichten

Auflauf und gefüllte **Wraps** für 3 – 5 Min. im Ofen backen bis der **Käse** geschmolzen ist.

Salat mischen.

Quesadillas in je 3 Ecken schneiden.

Chili auf Teller verteilen, **Salat** und **Quesadillas** dazu anrichten und mit **Limettenspalten** genießen.

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>

