

# Quesadillas mit käsiger Rinderhackfleischfüllung dazu Radieschen-Salsa und Joghurt-Topping

**schnell** 25 – 35 Minuten • 826 kcal • Tag 2 kochen

27



- Rinderhackfleischzubereitung
- Weizentortillas
- Radieschen
- rote Zwiebel
- Koriander
- Petersilie glatt
- Limette, gewachst
- Naturjoghurt
- würziger Gouda, gerieben
- Tomatenmark
- Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“

**SCHNELL  
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**TACOS MIT HÄHNCHEN-  
GESCHNETZELTEM**



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Weizentortillas <b>13</b>   <b>15</b>	2	3**	4
Radieschen <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>IT</b>	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>   <b>VN</b>	1	1	2
Naturjoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
würziger Gouda, gerieben <b>7</b>	50 g	75 g	100 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	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. 440 g)
Brennwert	791 kJ/189 kcal	3455 kJ/826 kcal
Fett	13 g	56,9 g
– davon ges. Fettsäuren	4,9 g	21,2 g
Kohlenhydrate	10,2 g	44,4 g
– davon Zucker	2,5 g	10,9 g
Eiweiß	8,4 g	36,7 g
Salz	0,86 g	3,75 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) **13** Glutenhaltiges Getreide **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



## Zutaten schneiden

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

**Limette** vierteln.

**Radieschen** grob würfeln.

**Petersilien** und **Korianderblätter** grob hacken.



## Salsa vorbereiten

In einer großen Schüssel **Zwiebelwürfel**, **Radieschen**, **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.

Hälfte [drei Viertel | ganzes] **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.

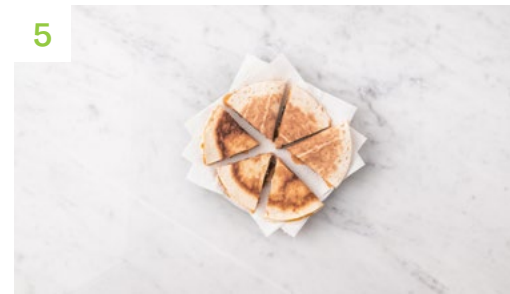


## Quesadilla braten

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.

**Tip:** 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>

