



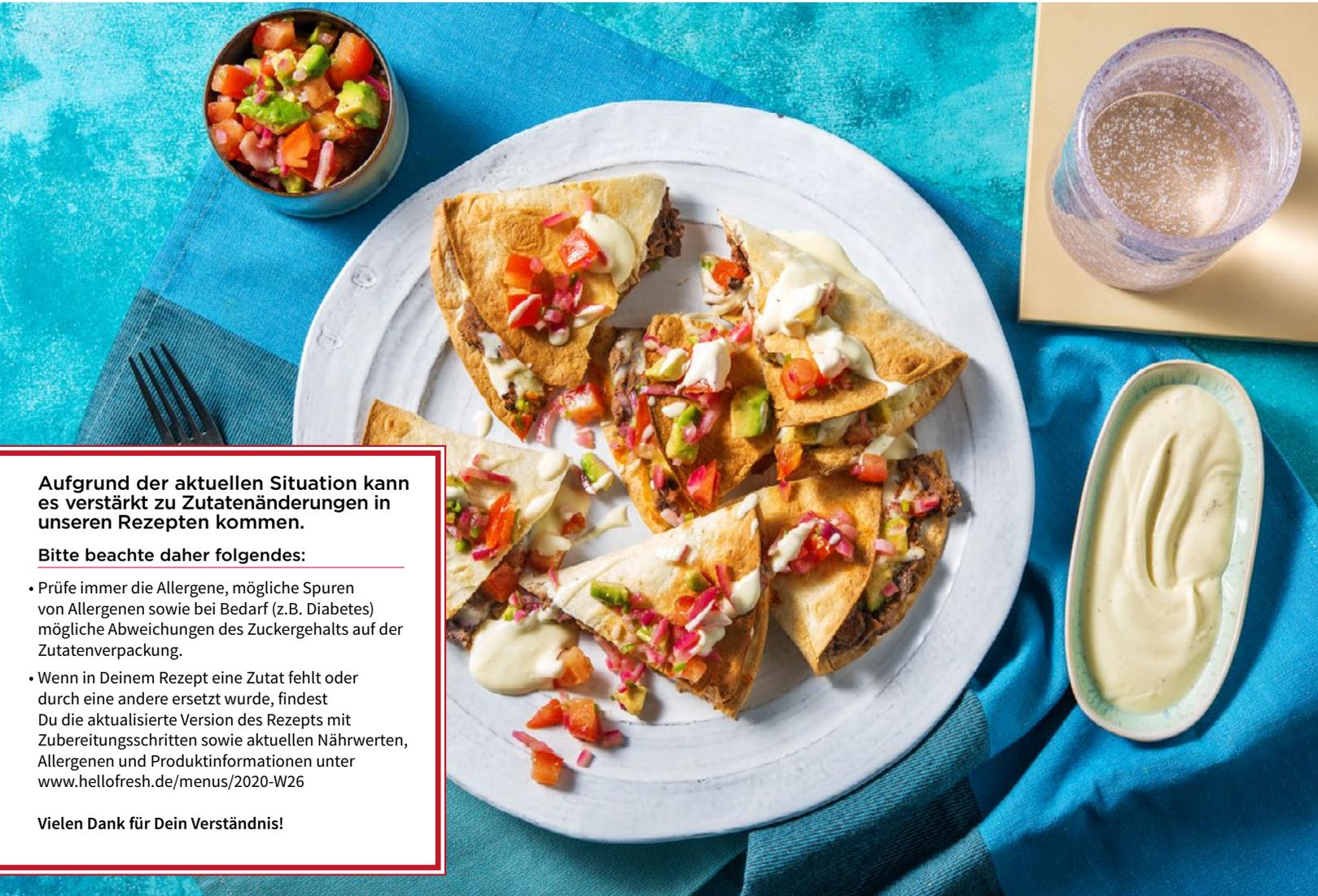
# HELLO QUESADILLAS! GEBACKENE KÄSE-TORTILLAS

## mit schwarzen Bohnen und Tomaten-Avocado-Salsa



### SCHWARZE BOHNEN

Schwarze Bohnen sind Kraftpakete voller Proteine und Ballaststoffe, die es außerdem schaffen, gleichzeitig süßlich und würzig-aromatisch zu schmecken.



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W26](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W26)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Tortilla-Wraps



saure Sahne



Käse-Mix



grüne Chilischote



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „HelloMexico“



Limette (gewachst)



rote Zwiebel



Rotweinessig



Tomaten



Avocado (Hass)

**30 - 40** Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche das **Gemüse** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel**, **1 kleinen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Pürierstab**, **1 Sieb** und **1 hohes Rührgefäß**.



## 1 ZWIEBELN ZUBEREITEN

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

**Rote Zwiebel** abziehen und in feine Würfel schneiden. **Zwiebelwürfel** in einen kleinen Topf geben und zusammen mit **Rotweinessig** und 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Zucker\*** unter Rühren 2 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Zwiebeln** weich sind. Anschließend vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.



## 4 SALSA ZUBEREITEN

**Tomaten** halbieren, Strunk herauschneiden und **Tomatenhälften** würfeln.

**Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken.

**Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslöfeln und ebenfalls in Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Zwiebel-**, **Tomaten-**, **Avocadowürfel** und den gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 FÜR DIE FÜLLUNG

**Limette** heiß abwaschen. Schale der **Limette** abreiben und **Limette** halbieren.

**Saure Sahne** in einer kleinen Schüssel mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Schwarze Bohnen** in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.



## 5 QUESADILLAS ZUBEREITEN

**Schwarze-Bohnen-Paste** auf **Tortillas** verstreichen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Jeweils 1 EL **Tomaten-Avocado-Salsa** darauf verteilen, **Käse** gleichmäßig darüberstreuen und **Tortillas** wie Halbmonde zusammenklappen.



## 3 FÜR DIE FÜLLUNG

**Bohnen** in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem **Saft** von ½ [⅔ | 1] **Limette** und der **Gewürzmischung** vermengen. **Bohnen** mithilfe eines Pürierstabs grob pürieren, sodass noch Stücke vorhanden sind. **Bohnenpaste** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Restliche **Limette** in Spalten schneiden.



## 6 BACKEN UND ANRICHTEN

**Quesadillas** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen 3 – 5 Min. erwärmen, bis der **Käse** zerschmolzen ist.

**Quesadillas** aus dem Backofen nehmen, in Dreiecke schneiden und mit restlicher **Salsa** und **Limettendip** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
Käse-Mix 5)	150 g	200 g	300 g
grüne Chilischote NL   ES	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1½	2
Gewürzmischung „HelloMexico“	4 g	6 g	8 g
Limette, gewachst BR   MX	1	1	2
rote Zwiebel NL	1	1	2
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Tomate DE	2	3	4
Avocado PE   MX   ZA	1 (groß)	2 (klein)	2 (groß)
saure Sahne 5)	150 g	225 g	300 g
Zucker* für Schritt 1	1 TL	1½ TL	2 TL
Salz*, Pfeffer*	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.

## DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	610 kJ/146 kcal	4.613 kJ/1.103 kcal
Fett	6,81 g	51,51 g
– davon ges. Fettsäuren	2,98 g	22,50 g
Kohlenhydrate	13,19 g	99,68 g
– davon Zucker	2,51 g	18,99 g
Eiweiß	6,47 g	48,91 g
Salz	0,561 g	4,239 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
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande PE: Peru ZA: Südafrika  
BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.