

Quesadillas de pollo! mit Mais

dazu Paprika-Tomaten-Salsa und frischer Koriander

Family Thermomix hilft • 778 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchengeschnetzeltes



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Mais



rote Zwiebel



geriebener Gouda



Weizentortillas



rote Paprika



Tomate



Koriander



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

thermomix

⏱ 25 [30 | 35] Min.

🕒 30 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Mais	150 g	255 g**	340 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
geriebener Gouda 7)	75 g	100 g	150 g
Weizentortillas 15)	2	3**	4
rote Paprika DE	1	1	2
Tomate DE	1	2	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Öl*, Olivenöl*		Angaben im Text	
Weißweinessig*			
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 520 g)
Brennwert	631 kJ/151 kcal	3254 kJ/778 kcal
Fett	7,72 g	39,83 g
– davon ges. Fettsäuren	2,17 g	11,20 g
Kohlenhydrate	10,41 g	53,73 g
– davon Zucker	3,06 g	15,78 g
Eiweiß	9,43 g	48,68 g
Salz	0,490 g	2,528 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 **EG:** Ägypten
ES: Spanien



Hähnchen marinieren

Hähnchengeschnetzeltes, „Hello Fiesta“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, zum **Hähnchen** in die Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen.



Kleinigkeiten

Koriander mit Stielen in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und vierteln.

Tomate in 1 cm große Würfel schneiden, den Strunk dabei entfernen.

Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in grobe Stücke schneiden.



Für die Salsa

Koriander und ein Viertel der **Zwiebel** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Paprikastücke, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

Tomatenwürfel zugeben und **15 Sek./Stufe 2,5** vermischen.



Für die Füllung

Restliche **Zwiebel** in dünne Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenfleisch** und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten.

Flüssigkeit vom **Mais** mithilfe des Deckels abgießen, **Mais** unter die **Hähnchenpfanne** mischen und ca. 1 Min. mitbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Dann alles aus der Pfanne in eine große Schüssel füllen.



Quesadillas braten

Pfanne auswaschen, dann 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **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** auf einer Hälfte des Fladens verteilen, die andere Hälfte darüber klappen, sodass ein Halbmond entsteht. **Quesadilla** ca.

1 – 2 Min. goldbraun anbraten, vorsichtig wenden und erneut 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen, auf einen Teller legen und mit den restlichen Fladen genauso verfahren.

Tipp: Verwende 2 Pfannen für 3 und 4 Personen.



Anrichten

Überschüssige Flüssigkeit von der **Salsa** abgießen.

Quesadillas nach Belieben in Stücke schneiden, mit der **Paprika-Tomaten-Salsa** toppen und genießen.

Guten Appetit!

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

