

Quesadillas mit käsiger Rindshackfleischfüllung dazu Radiesli-Salsa und Joghurt-Topping

One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 830 kcal • Tag 2 kochen

29



Weizentortillas



HelloFresh Beef Gehacktes



Radiesli



Tomatenmark



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Piri-Piri“



Limette, gewachst



Reibekäse aus Saland



Koriander



Naturjoghurt aus Saland



Natürlicher
Geschmack

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas 15)	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Radiesli	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Reibekäse aus Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 470 g)
Brennwert	744 kJ/ 178 kcal	3472 kJ/ 830 kcal
Fett	11.6 g	54 g
– davon ges. Fettsäuren	3.6 g	16.9 g
Kohlenhydrate	9.5 g	44.5 g
– davon Zucker	2.3 g	10.6 g
Eiweiss	9.1 g	42.5 g
Salz	0.5 g	2.34 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!)



Zutaten schneiden

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

Limette vierteln.

Radiesli grob würfeln.

Korianderblätter grob hacken.



Salsa vorbereiten

In einer grossen Schüssel **Zwiebelwürfel**, **Radiesli**, **Koriander**, **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einer **Salsa** vermengen.



Füllung anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindshackfleisch** darin 2 Min. scharf anbraten. **Zwiebelstreifen** hinzugeben und weitere 2 – 3 Min. anbraten.

Tomatenmark und „**Hello Piri-Piri**“ hinzugeben und 30 Sek. mit anschwitzen.

Bratpfanneninhalt mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und kurz einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



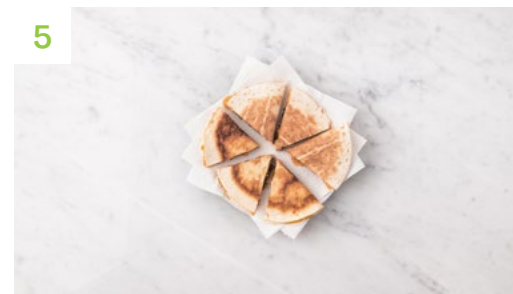
Quesadilla braten

Bratpfanne auswischen und erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze darin erhitzen.

Einen **Tortillafladen** hineinlegen und mit der Hälfte [einem Viertel] vom **Käse** bestreuen.

Wenn der **Käse** zu schmelzen beginnt, die Hälfte [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 Bratpfanne nehmen, auf einen Teller legen und mit den restlichen **Fladen** genauso verfahren.

Tipp: 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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde ein/>



Quesadillas with cheesy minced beef filling served with radish salsa and yoghurt topping

One-pot dish 25–35 minutes • 830 kcal • Cook on day 2

29



Wheat tortillas



HelloFresh minced beef



Radishes



Tomato purée



Red onion



“Hello Piri-Piri” spice mix



Waxed lime



Grated cheese from Saland



Coriander



Plain yoghurt from Saland



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, sugar*, oil*, water*, pepper*, olive oil*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 large bowl and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 15)	2 x	61.5 g	4 x	62.5 g
HelloFresh minced beef*	1 x	250 g	1 x	500 g
Radishes	1 x	150 g	2 x	150 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
“Hello Piri-Piri” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed limes	1 x	75 g	2 x	75 g
Grated cheese from Saland 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 470 g)
Calories	744 kJ/178 kcal	3472 kJ/830 kcal
Fat	11.6 g	54 g
– of which saturated fats	3.6 g	16.9 g
Carbohydrate	9.5 g	44.5 g
– of which sugar	2.3 g	10.6 g
Protein	9.1 g	42.5 g
Salt	0.5 g	2.34 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Chop the ingredients

Halve the onion and cut three quarters into thin strips. Finely dice the rest of the onion.

Cut the lime into quarters.

Roughly dice the radishes.

Roughly chop the coriander leaves.



2 Prepare the salsa

In a large bowl, mix the chopped onion, radishes, coriander, juice of 1 [2] lime quarter(s), 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt*, pepper* and a pinch of sugar* to make a salsa.



3 Fry the filling

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sear the minced beef for 2 min. Add the onion strips and sauté for another 2–3 min.

Add the tomato purée and “Hello Piri-Piri” spice mix and sauté for 30 sec.

Deglaze the pan with 50 ml [100 ml] water* and simmer briefly. Season with salt* and pepper*.

Remove from the frying pan and set aside.

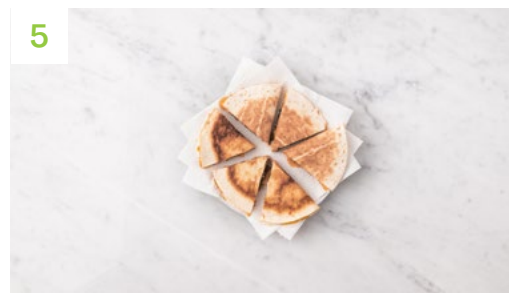


4 Fry the quesadilla

Wipe out the frying pan and heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on a medium heat.

Lay one tortilla in the pan and sprinkle with half [a quarter] of the cheese.

When the cheese begins to melt, spread half [a quarter] of the filling on one half of the tortilla, folding the other half over to make a half-moon. Fry the quesadilla for 1–2 min. until golden brown, turn carefully, then fry for another 1–2 min.

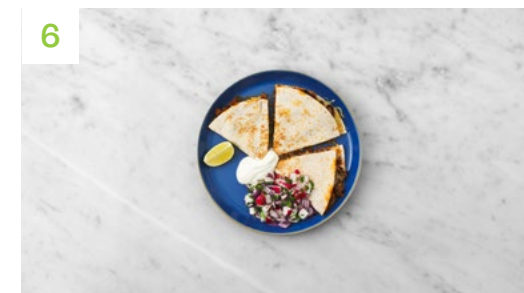


5 Final steps

Remove the quesadilla from the pan, lay it on a plate and repeat with the remaining tortillas.

Tip: You can cover the quesadillas with a clean towel to keep them nice and warm.

Cut the finished quesadillas into thirds.



6 Serve

Apportion the quesadillas onto plates, top with the yoghurt and salsa, and serve with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Quesadillas farcies au bœuf haché et fromage, servies avec une salsa de radis et garnies de yogourt

Plat One-Pot 25 – 35 minutes • 830 kcal • Cuisiner au 2e jour

29



Tortillas de blé



Viande de bœuf hachée HelloFresh



Radis



Concentré de tomates



Oignon rouge



Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »



Citron vert ciré



Fromage râpé de Saland



Coriandre



Yogourt nature de Saland



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, sucre*, huile*, eau*, poivre*, huile d'olive*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 saladier et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15	2 x 61,5 g	4 x 62,5 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Radis	1 x 150 g	2 x 150 g
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Fromage râpé de Saland 7	1 x 50 g	1 x 100 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature de Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 470 g)
Valeur calorique	744 kJ/ 178 kcal	3472 kJ/ 830 kcal
Lipides	11,6 g	54 g
- dont acides gras saturés	3,6 g	16,9 g
Glucides	9,5 g	44,5 g
- dont sucre	2,3 g	10,6 g
Protéines	9,1 g	42,5 g
Sel	0,5 g	2,34 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Couper les ingrédients

Couper l'oignon en deux et couper les trois quarts en fines lanières. Couper le reste de l'oignon en petits dés.

Couper le citron vert en quatre.

Couper les radis en gros cubes.

Hacher grossièrement les feuilles de coriandre.



Préparer la salsa

Dans un saladier, mélanger les dés d'oignon, les radis, la coriandre, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* pour obtenir une salsa.



Faire revenir la farce

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir la viande hachée à feu vif 2 min. Ajouter les lanières d'oignon et faire revenir encore 2 à 3 min.

Ajouter le concentré de tomates et le « Hello Piri-Piri » et faire suer 30 s.

Mouiller le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau* et laisser mijoter brièvement. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Les sortir de la poêle et les réserver.



Faire chauffer les quesadillas

Essuyer la poêle et faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen.

Y déposer une tortilla et saupoudrer de la moitié [un quart] du fromage.

Lorsque le fromage commence à fondre, répartir dessus la moitié [un quart] de la farce, rabattre l'autre moitié de la quesadilla de manière à former une demi-lune. Faire dorer la quesadilla 1 à 2 min, retourner délicatement et faire dorer à nouveau 1 à 2 min.



Dernières étapes

Retirer la quesadilla de la poêle, poser sur une assiette et procéder de la même manière avec les autres galettes.

Astuce : vous pouvez recouvrir les quesadillas d'un torchon propre, ainsi elles restent bien chaudes.

Couper en trois les quesadillas prêtes.



Dresser

Répartir la quesadilla sur l'assiette, parsemer de yogurt et de salsa et servir avec le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

