

Hello Quesadillas! Käse-Tortillas mit Kidneybohnen und Tomaten-Avocado-Salsa

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 5.582 kj/1.334 kcal • Tag 3 kochen

7



Tortilla-Wraps



Käse-Mix



Kidneybohnen



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Limette



rote Zwiebel



Cherry-Tomaten



Avocado



Saurer Halbrahm



Knoblauchzehe



Petersilie

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl*, Rotweinessig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleine Bratpfanne.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tortilla-Wraps 1)	4 x 70 g	8 x 70 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g 1 x 100 g	3 x 100 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 300 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Saurer Halbbram 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Olivenöl*, Zucker*, Rotweinessig*	Angaben im Text	
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. 1.000 g)
Brennwert	765 kJ/183 kcal	5.582 kJ/1.334 kcal
Fett	10.93 g	79.72 g
- davon ges. Fettsäuren	2.39 g	17.47 g
Kohlenhydrate	13.24 g	96.56 g
- davon Zucker	2.08 g	15.14 g
Eiweiss	6.85 g	49.96 g
Salz	0.625 g	4.559 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.

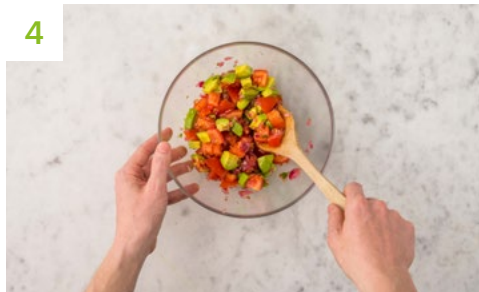
Allergene : **1)** Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.



Zwiebeln zubereiten

Rote Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebelwürfel in einen kleinen Topf geben und zusammen mit 12 ml [24 ml] **Rotweinessig*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** unter Rühren 2 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Zwiebeln** weich sind. Anschliessend vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.



Salsa zubereiten

Cherry-Tomaten vierteln. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslöfeln und ebenfalls in Würfel schneiden.

In einer grossen Schüssel **Zwiebel-**, **Tomaten-**, **Avocadowürfel** und **gehackte Petersilie** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Dip

Limette heiss abwaschen.

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Schale der **Limette** abreiben und **Limette** in 4 Spalten schneiden.

Sauren Halbbram in einer kleinen Schüssel mit 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb**, etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kidneybohnen in ein Sieb geben und unter **fliessendem Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.



Quesadillas zubereiten

Kidneybohnen auf **Tortillas** verteilen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Jeweils 1 EL **Tomaten-Avocado-Salsa** darauf verteilen, **Käse** gleichmässig darüberstreuen und **Tortillas** wie Halbmonde zusammenklappen.



Für die Füllung

Knoblauch abziehen.

In einer kleinen Bratpfanne mit 1 EL [2 EL]

Olivenöl* bei mittlerer Hitze erhitzen. **Knoblauch** hineinpresse und 1 Min. anschwitzen.

Kidneybohnen und **Gewürzmischung** zugeben und 2 – 3 Min. mit anbraten. Zum Schluss mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Quesadillas backen

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.

En Guete!

Hello quesadillas! Cheese tortillas with kidney beans and tomato and avocado salsa

Vegetarian 30 – 40 minutes • 5.582 kj/1.334 kcal



Tortilla wraps



Cheese mix



Kidney beans



"Hello Fiesta" spice mix



Lime



Red onion



Cherry tomatoes



Avocado



Single sour cream



Garlic cloves



Parsley

Good to have at hand

Olive oil*, Red wine vinegar*, sugar*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 small pot, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 small frying pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tortilla wraps 1)	4 x	70 g	8 x	70 g
Cheese mix 5)	1 x	50 g	3 x	100 g
	1 x	100 g		
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	300 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Parsley	1 x	10 g **	1 x	10 g
Single sour cream 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Olive oil*, sugar*, Red wine vinegar *	Amounts specified in text			

Salt*, pepper* According to taste

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	765 kJ/183 kcal	5.582 kJ/1.334 kcal
Fat	10.93 g	79.72 g
- incl. saturated fats	2.39 g	17.47 g
Carbohydrate	13.24 g	96.56 g
- incl. sugar	2.08 g	15.14 g
Protein	6.85 g	49.96 g
Salt	0.625 g	4.559 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: 1) Cereals containing gluten **5)** Milk **11)** Sulphur dioxide and sulphite.



Prepare onions

Peel **red onion** and cut into small cubes.

Put diced **onion** in a small pot and simmer with **balsamic vinegar** and 1 tsp. [2 tsp.] **sugar*** while stirring for 2-4 min. until the **onions** are soft. Then remove from stove and allow to cool briefly.



Prepare salsa

Cut the **cherry tomatoes** into quarters. Halve the **avocado**, remove the stone, scoop out the flesh and also cut into cubes.

In a large bowl, mix **diced onion**, **tomato** and **avocado** cubes, and **chopped parsley**, then season with **salt*** and **pepper***.



For the dip

Wash **lime** with **hot water**.

Finely chop the **parsley** leaves.

Grate the peel from the **lime**, then cut the **lime** into 4 wedges

Season **single sour cream** in a small bowl with 1 tsp. [2 tsp.] lime zest, a little **lime juice**, **salt*** and **pepper***.

Put **kidney beans** in a sieve and rinse with **running water** until it runs clear.



Prepare quesadillas

Spread **kidney beans** on **tortillas**, leaving approx. 1 cm free around the edge. Spread 1 tbsp. **tomato** and **avocado salsa** on each **tortilla**, sprinkle **cheese** evenly on top, and fold **tortillas** like half-moons.



For the filling

Peel the **garlic**.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** in a small frying pan on medium heat. Press in the **garlic** and sauté for 1 min. Add **kidney beans** and **spice mix** and sauté for 2-3 min. Then season with **salt*** and **pepper***.



Bake quesadillas

Put **quesadillas** on a baking tray lined with baking paper and heat in the oven for 3-5 min. until the **cheese** has melted. Remove **quesadillas** from the oven, cut into triangles, and enjoy with the rest of the **salsa** and the **lime dip**.

Bon appetit!

Hello Quesadillas ! Tortillas au fromage avec des haricots rouges et de la sauce avocat-tomates

Végétarien 30 – 40 minutes • 5.582 kj/1.334 kcal

7



Tortillas



Mélange de fromages



Haricots rouges



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Citron vert



Oignon rouge



Tomates cerises



Avocat



Crème demi-



écrémée aigre
Gousse d'ail



Persil

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile d'olive*, sucre*, Vinaigre de vin rouge*,
sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 petite casserole, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 petite poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas 1)	4 x 70 g	8 x 70 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	3 x 100 g
5)	1 x 100 g	3 x 100 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Vinaigre balsamique 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 300 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Crème aigre demi-écrémée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g

huile d'olive*, sucre*,
Vinaigre de vin rouge *
Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	765 kJ/183 kcal	5.582 kJ/1.334 kcal
Lipides	10.93 g	79.72 g
- dont acides gras saturés	2.39 g	17.47 g
Glucides	13.24 g	96.56 g
- dont sucre	2.08 g	15.14 g
Protéines	6.85 g	49.96 g
Sel	0.625 g	4.559 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 : 1) céréales contenant du gluten 5) lait 11) dioxyde de soufre ou sulfites



Préparer les oignons

Éplucher l'**oignon rouge** et couper en petits dés.

Mettre les dés d'**oignon** dans une petite casserole et faire mijoter avec du **vinaigre balsamique*** et 1 cc [2 cc] de **sucre*** tout en remuant 2 à 4 min. jusqu'à ce que l'**oignon** soit tendre. Retirer ensuite du feu et laisser brièvement refroidir.



Préparer la sauce

Couper en quatre les **tomates cerises**. Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la chair et couper en dés.

Dans un saladier, mélanger les dés d'**oignon**, de **tomate** et d'**avocat** et le **persil haché** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Pour le dip

Laver le **citron vert** à l'**eau chaude**.

Hacher finement les **feuilles de persil**.

Râper le **zeste du citron vert**, puis couper le **citron vert** en quartiers.

Dans un bol, assaisonner la **crème demi-écrémée** aigre avec 1 cs [2 cs] de **zeste de citron vert**, un peu de jus de **citron vert**, du **sel*** et du **poivre***.

Verser les **haricots rouges** dans une passoire et rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire.



Préparer les quesadillas

Répartir les **haricots rouges** sur les **tortillas** en laissant une bordure d'env. 1 cm. Étaler 1 cs de **sauce tomate-avocat** sur chacune des **tortillas**, recouvrir uniformément de **fromage** et refermer en demi-lunes.



POUR LA FARCE

Peler l'**ail**.

Dans une petite poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***. Presser l'**ail** et faire suer 1 min. Ajouter les **haricots rouges** et le **mélange d'épices**, et faire revenir 2 à 3 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Cuire les quesadillas

Placer les **Quesadillas** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner 3 à 5 min. jusqu'à ce que le **fromage fonde**. Retirer les **quesadillas** du four, couper en triangle et déguster avec la **sauce** et le **dip au citron vert**.

Bon appétit !