

Knusprige Tortillas mit Süsskartoffel-Spinat-Füllung mit Mais-Peperoni-Salsa und Jalapeno-Dip

33

Vegan 30 – 40 Minuten • 3782 kj/904 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Süßkartoffeln



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



rote Zwiebel



Koriander



schwarze Bohnen



Mais



Peperoni, rot



Jalapeno



Veganes cremiges
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Babypinat



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

Gut, im Haus zu haben

Oliveneröl*, Öl*, Weissschneid*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel, und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas 15)	2 x 62 g	4 x 62 g
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Koriander	1 x 10 g **	1 x 10 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Peperoni, rot	1 x 180 g	2 x 180 g
Jalapeño	1 x 30 g **	1 x 30 g
Veganes cremiges Sojaprodukt 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Olivenöl*, Öl*, Weissweinessig* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	495 kJ/118 kcal	3782 kJ/904 kcal
Fett	4.58 g	35.02 g
- davon ges. Fettsäuren	0.70 g	5.36 g
Kohlenhydrate	13.85 g	105.83 g
- davon Zucker	3.07 g	23.44 g
Eiweiss	3.86 g	29.52 g
Salz	0.409 g	3.124 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 : 11) Soja **15)** Weizen.

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



Kleine Vorbereitung

Gewaschene **Süsskartoffel** grob reiben.

Zwiebel halbieren und drei Viertel in feine Streifen schneiden.

Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

Jalapeño (Achtung: Scharf!) halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgiessen.

Koriander mit Stielen getrennt voneinander fein hacken.



Für die Füllung

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Süsskartoffel**, die Hälfte der **Jalapeño** und **Zwiebelstreifen** für 4 – 6 Min. anrösten.

Tipp: Verwende für 3 und 4 Personen 2 Bratpfannen.

Bratpfanneninhalte mit „Hello Patatas“ und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen.

Babyspinat und **Schwarze Bohnen** hinzugeben und für 2 Min. einkochen lassen, bis das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Aus der Bratpfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Bratpfanne auswaschen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, vegane **Mayonnaise**, restliche **Jalapeño**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



Für den Salat

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 0.5 cm kleine Würfel schneiden.

Mais durch ein Sieb abgiessen.

Peperoni, **Mais**, **Koriander** und **Zwiebelwürfel** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.



Quesadillas braten

In der Bratpfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. Einen **Tortillafladen** hineinlegen und die Hälfte des **Fladens** mit der Hälfte [Viertel] der **Füllung** belegen. Nun die andere Hälfte darüber klappen, sodass ein Halbmond entsteht. **Quesadilla** etwa 1 – 2 Min. goldbraun anbraten, vorsichtig wenden und erneut für 1 – 2 Min. goldbraun braten. **Tipp:** Wenn etwas **Füllung übrigbleibt**, kannst du sie zu den **Quesadillas** reichen. Mit den restlichen **Tortillafladen** wiederholen und ggfs. **Öl*** nachgeben.



Anrichten

Tortillafladen vierteln und auf Tellern verteilen.

Peperoni-Maissalat dazu reichen und mit dem **Jalapeño-Dip** servieren.

En Guete!

Jalapeño

Heiss her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Crispy tortillas with sweet potato and spinach filling with corn and pepper salsa and jalapeño dip

Vegan 30-40 minutes • 3.782 kj/904 kcal • Cook on day 3

33



Wheat tortillas



Sweet potatoes



"Hello Patatas" spice mix



Red onion



Coriander



Black beans



Corn



Red pepper



Jalapeño



Vegan creamy soy product



Vegan mayonnaise



Baby spinach



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

Good to have at hand

Olive oil*, oil*, white wine vinegar*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 2 large bowls, 1 sieve, 1 small bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Wheat tortillas 15)	2 x 62 g	4 x 62 g
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
Spice mix "Hello Patatas"	1 x 4 g	2 x 4 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Coriander	1 x 10 g **	1 x 10 g
Black beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Sweetcorn	1 x 150 g	1 x 340 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Jalapeño	1 x 30 g **	1 x 30 g
Vegan creamy soy product 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Vegan mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Baby spinach	1 x 100 g	1 x 200 g
Olive oil*, oil*, white 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	495 kJ/118 kcal	3.782 kJ/904 kcal
Fat	4.58 g	35.02 g
- incl. saturated fats	0.70 g	5.36 g
Carbohydrate	13.85 g	105.83 g
- incl. sugar	3.07 g	23.44 g
Protein	3.86 g	29.52 g
Salt	0.409 g	3.124 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: 11) Soya **15)** Wheat.

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



Get prepped

Roughly grate the washed sweet potato.

Halve the onion and cut three quarters into fine strips.

Finely dice the remaining onion.

Cut the jalapeño (warning: spicy!) cut in half, remove the core and chop finely.

Drain the black beans through a sieve.

Finely chop the coriander leaves and stems separately.



For the filling

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and sauté sweet potato, half of the jalapeño and onion strips for 4-6 min.

Tip: Use 2 frying pans for 3 and 4 people.

Deglaze the contents of the frying pan with "Hello Patatas" and 50 ml [100 ml] water*.

Add the baby spinach and black beans and cook for 2 min. until the water evaporates. Season with salt* and pepper*.

Remove them from the frying pan and leave to cool briefly. Wipe out the frying pan.



For the dip

In a small bowl, mix together vegan creamy soy product, vegan mayonnaise, the remaining jalapeño, salt* and pepper* to make a dip.



For the salad

In a large bowl, whisk together 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt*, pepper* and a pinch of sugar* to make a dressing.

Cut the peppers in half, remove the core and cut into 0.5 cm cubes.

Drain the corn in a sieve.

Add the pepper, corn, coriander and diced onion to the bowl with the dressing and mix everything well.



Fry the quesadillas

In the frying pan from step 2, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* again over a medium heat. Place a tortilla in the pan and cover half of the tortilla with half [a quarter] of the filling. Now fold the other half over it to make a half moon shape. Fry the quesadilla for about 1-2 min. until golden brown, turn carefully and fry again for 1-2 min. until golden brown.

Tip: If there is some filling left over, you can serve it with the quesadillas. Repeat the process with the remaining tortillas, adding oil* if necessary.



Serve

Quarter the tortilla and serve on plates.

Serve with the pepper and corn salad and jalapeño dip.

Bon appetit!

Jalapeño

Things heat up as soon as the hot pepper variety makes its way into our recipes - be a bit careful with the jalapeño.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Tortillas croustillantes fourrées aux patates douces et aux épinards avec salsa de maïs et de poivrons et dip de jalapeño

33

Végétalien 30 – 40 minutes • 3.782 kj/904 kcal • Cuisiner au 3e jour



Tortillas de blé



Patates douces



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Oignon rouge



Coriandre



Haricots noirs



Maïs



Poivrons rouges



Jalapeño



Crème de soja végétalienne



Mayonnaise végétalienne



Pousses d'épinards



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Huile d'olive*, huile*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 2 saladiers, 1 bol, 1 passoire et 1 économe

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé (15)	2 x 62 g	4 x 62 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Coriandre	1 x 10 g **	1 x 10 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Poivron rouge	1 x 180 g	2 x 180 g
Jalapeño	1 x 30 g **	1 x 30 g
Crème cuisine végétalienne au soja (11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Huile d'olive*, huile*, vinaigre de vin blanc*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	495 kJ/118 kcal	3.782 kJ/904 kcal
Lipides	4.58 g	35.02 g
- dont acides gras saturés	0.70 g	5.36 g
Glucides	13.85 g	105.83 g
- dont sucre	3.07 g	23.44 g
Protéines	3.86 g	29.52 g
Sel	0.409 g	3.124 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 : 11) soja 15) blé

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



Petite préparation

Laver la patate douce et la râper grossièrement.

Couper l'oignon en deux et couper les trois quarts en fines lamelles.

Couper en petits dés le reste de l'oignon.

Couper le jalapeño en deux (attention : piquant !), enlever les graines et hacher finement.

Égoutter les haricots noirs dans une passoire.

Hacher finement la coriandre en écartant les tiges.



Pour la garniture

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et y faire revenir la patate douce, la moitié du piment jalapeño et les lamelles d'oignon pendant 4 à 6 min.

Astuce : Utilisez deux poêles pour 3 et 4 personnes. Déglacer le contenu de la poêle avec le mélange d'épices « Hello Patatas » et 50 ml [100 ml] d'eau*. Ajouter les pousses d'épinards et les haricots noirs et laisser réduire pendant 2 min jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Les retirer ensuite de la poêle et les laisser refroidir un moment. Essuyer la poêle.



Pour le dip

Dans un bol, mélanger la crème de soja végétalienne, la mayonnaise végétalienne, le reste du jalapeño, le sel* et le poivre* pour obtenir un dip.



Pour la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* pour obtenir une vinaigrette.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter les moitiés de poivron en dés d'0.5 cm.

Égoutter le maïs dans une passoire.

Ajouter le poivron, le maïs, la coriandre et les dés d'oignon dans le bol contenant la vinaigrette et bien mélanger.



Faire cuire les tortillas

Dans la poêle de l'étape 2, faire à nouveau chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen. Poser une tortilla et recouvrir la moitié avec la moitié [le quart] de la farce. Rabattre ensuite l'autre moitié par-dessus de manière à former une demi-lune. Faire dorer la tortilla pendant 1 à 2 min, la retourner délicatement et la faire à nouveau dorer pendant 1 à 2 min. Astuce : S'il reste un peu de garniture, vous pouvez l'ajouter aux tortillas. Recommencez avec le reste des tortillas et ajoutez de l'huile* si nécessaire.



Dresser

Couper les tortillas en quatre et les répartir sur des assiettes.

Accompagner de salade de maïs aux poivrons et servir avec le dip au jalapeño.

Bon appétit !

Jalapeño

Ça devient chaud chaud chaud dès que le piment fort fait son entrée dans nos recettes. Faites preuve d'un peu de prudence avec le jalapeño.

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

