

Mexikanische Suppe mit käsigen Quesadillas

getoppt mit Avocado und Crème fraîche

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.232 kj/1.012 kcal • Tag 3 kochen

6



Gewürzmischung „Hello Mexico“



Knoblauchzehe



rote Peperoni



Mais



Crème fraîche



schwarze Bohnen



Avocado



rote Zwiebel



Limette



Tortilla-Wraps



Käse-Mix



Frühlingszwiebel



Tomatenmark



rote Peperoncini

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Gewürzmischung „Hello Mexico“	1 x 6 g	2 x 6 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Mais	1 x 160 g	1 x 425 g
Crème fraîche (5)	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Tortilla-Wraps (1)	1 x 140 g	1 x 280 g
Käse-Mix (5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Tomatenmark	1 EL x 70 g	2 EL x 70 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	2 EL
Öl* für Schritt 3	½ EL	1 EL
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 2	8 g	16 g
Wasser* für Schritt 2	300 ml	600 ml
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	476 kJ/114 kcal	4.232 kJ/1.012 kcal
Fett	6.35 g	56.54 g
– davon ges. Fettsäuren	0.98 g	8.73 g
Kohlenhydrate	9.09 g	80.89 g
– davon Zucker	2.88 g	25.59 g
Eiweiss	3.85 g	34.30 g
Salz	0.444 g	3.949 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.



Gemüse vorbereiten

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Rote Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in Streifen schneiden.

Peperoncini längs halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** fein hacken. (**Achtung: scharf!**)



Toppings vorbereiten

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in 1 cm grosse Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Würfel mit ein wenig **Limettensaft** beträufeln. 1 [2] **Tortilla** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. **Käse** gleichmässig auf den **Tortillas** verteilen. Hälfte der **Gewürzmischung** darüber verteilen. **Käse** mit einer zweiten **Tortilla** bedecken und ca. 7 Min. im Backofen garen, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Tortillas** goldbraun sind.



Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen. **Zwiebel**, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Peperoniestreifen** und nach Belieben **gehackte Peperoncini** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen und 1 Min. mit anbraten.

300 ml [600 ml] **Wasser***, 1 EL [2 EL] **Tomatenmark** und 8 g [16 g] **Gemüsebouillonpulver*** dazugeben. **Suppe** bei mittlerer Hitze und mit Deckel 10 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Suppe verfeinern

Schwarze Bohnen, **Mais** und **restliche Gewürzmischung** zu der **Suppe** geben. **Suppe** noch 2 – 3 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

1 EL [2 EL] **Crème fraîche** unter die **Suppe** rühren, bis die **Suppe** cremig ist. **Suppe** mit **Limette** und **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dip zubereiten

In einem grossen Topf 1/2 EL [1 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen. **Zwiebel-** und **Peperoniestreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen, **Gewürzmischung** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Tortillas wie eine **Pizza** in Ecken schneiden.

Suppe auf tiefen Tellern verteilen. Mit **Avocadowürfeln**, **grünen Frühlingszwiebelringen** und einem Klecks **Crème fraîche** toppen. **Suppe** mit **Quesadillas** und **Limettenspalten** geniessen.

En Guete



Mexican soup with cheesy quesadillas topped with avocado and crème fraîche

Vegetarian 30 – 40 minutes • 4.232 kj/1.012 kcal • Cook on days 1 – 3

6



“Hello Mexico” spice mix



Garlic cloves



Red pepper



Corn



Crème fraîche



Black beans



Avocado



Red onion



Lime



Tortilla wraps



Cheese mix



Spring onion



Tomato purée



Red peperoncini

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, oil*, pepper*, salt*, water*

Let's get started

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
“Hello Mexico” spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Corn	1 x	160 g	1 x	425 g
Crème fraîche 5)	0.5 x	200 g**	1 x	200 g
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Tortilla wraps 1)	1 x	140 g	1 x	280 g
Cheese mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Tomato purée	1 tbsp. x	70 g	2 tbsp. x	70 g
Oil* for step 2	1 tbsp.		2 tbsp.	
Oil* for step 3	½ tbsp.		1 tbsp.	
Vegetable stock powder* for step 2	8 g		16 g	
Water* for step 2	300 ml		600 ml	
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	476 kJ/114 kcal	4.232 kJ/1.012 kcal
Fat	6.35 g	56.54 g
– incl. saturated fats	0.98 g	8.73 g
Carbohydrate	9.09 g	80.89 g
– incl. sugar	2.88 g	25.59 g
Protein	3.85 g	34.30 g
Salt	0.444 g	3.949 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.



Prepare vegetables

Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep separate.

Peel **garlic** and **onion**.

Cut the **onion** into fine strips.

Cut the **red pepper** in half, remove the core, and cut the **pepper halves** into strips.

Halve the **peperoncini** lengthways, remove the core, and finely chop the **peperoncini halves**. (**Warning: spicy!**).



Prepare toppings

Cut **avocado** in half, remove stone, scoop out flesh and cut it into 1 cm cubes, then put it into a small bowl. Drizzle cubes with a little **lime juice**. Put 1 [2] **tortillas** on a baking tray lined with baking paper. Spread **cheese** evenly on the **tortillas**. Sprinkle half of the **spice mix** on top. Cover **cheese** with a second **tortilla** and cook in the oven for approx. 7 min. until **cheese** is melted and **tortillas** are golden brown.



Sauté vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large pot on high heat. Sauté **onion**, white **spring onion** rings, **pepper strips** and, according to taste, **chopped peperoncini** for 2-3 min. Press in **garlic** and sauté for 1 min. together.

Add 300 ml [600 ml] **water***, 1 tbsp [2 tbsp] **tomato purée** and 8 g [16 g] **vegetable stock powder***. Simmer the **soup** on medium heat with the lid on for 10 min. until the **vegetables** are soft.



Finish the soup

Add **black beans**, corn and **the rest of the spice mix** to the **soup**. Simmer **soup** on low heat for another 2-3 min.

Stir 1 tbsp [2 tbsp] **crème fraîche** into **soup** until it's creamy. Season soup with **lime** and **salt*** and **pepper***.



Prepare dip

Heat 1/2 tbsp. [1 tbsp.] **oil*** in a large pot on high heat. Sauté **onion** and **pepper strips** for 2-3 min. Press in **garlic**, add **spice mix** and sauté everything together for 1 min. more. Season with **salt*** and **pepper***.



Serve

Cut **tortillas** into triangles like a **pizza**.

Apportion **soup** onto deep plates. Top with **diced avocado**, **green spring onion rings** and a dollop of **crème fraîche**. Enjoy soup with **quesadillas** and **lime wedges**.

Bon appetit!

Soupe mexicaine avec des quesadillas au fromage garnie d'avocat et de crème fraîche

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.232 kj/1.012 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

6



Mélange d'épices
« Hello Mexico »



Gousses d'ail



Poivrons rouges



Maïs



Crème fraîche



Haricots noirs



Avocat



Oignons rouges



Citrons verts



Wraps de tortilla



Mélange de fromage



Oignons de printemps



Concentré de tomate



Piment rouge

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, huile*,
poivre*, sel*, eau*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 petit saladier, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4P
Mélange d'épices « Hello Mexico »	1 x 6 g	2 x 6 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Maïs	1 x 160 g	1 x 425 g
Crème fraîche 5)	0.7 x 200 g**	1 x 200 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Citrons verts	1 x 75 g	2 x 75 g
Wraps de tortillas 1)	1 x 140 g	1 x 280 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Concentré de tomates	1 cs 70 g	2 cs 70 g
Huile* pour l'étape 2	1 cs	2 cs
Huile* pour l'étape 3	½ cs	1 cs
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 2	8 g	16 g
Eau* pour l'étape 2	300 ml	600 ml
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	476 kJ/114 kcal	4.232 kJ/1.012 kcal
Graisse	6.35 g	56.54 g
- dont acides gras saturés	0.98 g	8.73 g
Glucides	9.09 g	80.89 g
- dont sucre	2.88 g	25.59 g
Protéines	3.85 g	34.30 g
Sel	0.444 g	3.949 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) céréale contenant du gluten 5) lait.



1 Préparer les légumes

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler l'**ail** et l'**oignon**.

Couper les **oignons** en fines lamelles.

Couper les **poivrons rouges** en deux, enlever les graines et détailler en lamelles.

Couper le **piment** en deux sur sa longueur, enlever les graines et le hacher finement (**attention : piquant !**).



4 Préparer le nappage

Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la chair et couper en dés de 1 cm, puis les verser dans un petit saladier. Arroser les dés d'un peu de **jus de citron vert**. Poser 1 [2] **tortillas** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Répartir le **fromage** uniformément sur les **tortillas**. Saupoudrer la moitié du **mélange d'épices** dessus. Couvrir le **fromage** d'une deuxième **tortilla** et faire cuire au four pendant environ 7 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu et que les **tortillas** soient dorées.



2 Faire revenir les légumes

Dans une grande casserole, faire chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile***. Faire sauter l'**oignon**, les **rondelles d'oignons de printemps**, les **lanières de poivron** et le **piment haché** selon votre goût pendant 2 à 3 minutes. Presser l'**ail** et le faire revenir 1 à 2 minute.

Ajouter 300 ml [600 ml] d'**eau***, 1 cs [2 cs] de **concentré de tomates** et 8 g [16 g] de **bouillon de légumes en poudre***. Couvrir et laisser mijoter la **soupe** à feu moyen pendant 10 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



5 Terminer la soupe

Ajouter les **haricots noirs**, le **maïs** et le **reste du mélange d'épices** à la **soupe**. Faire mijoter la **soupe** à feu doux pendant 2 à 3 minutes.

Incorporer 1 cs [2 cs] de **crème fraîche** à la **soupe** et mélanger jusqu'à ce que la **soupe** soit crémeuse. Assaisonner la **soupe** avec du **citron vert**, du **sel*** et du **poivre***.



3 Préparer le dip

Dans une grande casserole, faire chauffer à feu vif 1/2 cs [1 cs] d'**huile***. Faire revenir l'**oignon** et les **lanières de poivron** 2 à 3 min. Presser dedans l'**ail**, verser le **mélange d'épices** et faire revenir le tout 1 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



6 Dresser

Couper les **tortillas** en triangles à la manière d'une **pizza**.

Répartir la soupe dans les assiettes creuses. Garnir avec les **dés d'avocat**, les rondelles d'**oignon de printemps** et une cuillerée de **crème fraîche**. Déguster la **soupe** avec les **quesadillas** et des **quartiers de citron vert**.

Bon appétit