

# Mexikanische Suppe mit Quesadillas

getoppt mit Avocado und Crème fraîche

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.649 kj/1.111 kcal • Tag 2 kochen



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Mais



rote Peperoni



Crème fraîche



schwarze Bohnen



Avocado



rote Zwiebel



Limette



Tortilla-Wraps



Käse-Mix



Tomatenmark



rote Peperoncini



Frühlingszwiebel



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

**Gut, im Haus zu haben**

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



# 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 Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Mais	1 x 160 g	1 x 425 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Crème fraîche (5)	1 x 200 g	2 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 124 g	1 x 248 g
Käse-Mix (5)	1 x 50 g	1 x 100 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*, 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	514 kJ/123 kcal	4.649 kJ/1.111 kcal
Fett	7.53 g	68.13 g
- davon ges. Fettsäuren	1.03 g	9.36 g
Kohlenhydrate	8.80 g	79.66 g
- davon Zucker	2.48 g	22.43 g
Eiweiss	3.74 g	33.89 g
Salz	0.366 g	3.314 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse (5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## 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!**)



## Suppe verfeinern

Schwarze **Bohnen**, **Mais** und drei Viertel der **Gewürzmischung** zu der **Suppe** geben.

**Suppe** noch 2 – 3 Min. auf niedriger Stufe offen köcheln lassen. 2 EL [4 EL] **Crème fraîche** unter die **Suppe** rühren, bis die **Suppe** cremig ist.

**Suppe** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

Restliche **Crème fraîche** mit 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** vermengen.

## Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## 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.



## Quesadillas braten

**Käse** gleichmässig auf 1 [2] **Tortilla** verteilen.

Restliche **Gewürzmischung** über dem **Käse** verteilen, leicht untermischen und mit einer zweiten **Tortilla** bedecken.

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Tortilla** darin von jeder Seite 1 – 2 Min. knusprig braten.



## Dip zubereiten

Schwarze **Bohnen** und **Mais** durch ein Sieb abgiessen und mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

Schale der **Limette** fein abreiben.

**Limette** in 6 [12] Spalten schneiden.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

**Avocadowürfel** in eine kleine Schüssel geben und mit ein wenig **Limettensaft** beträufeln.

**Crème fraîche** in einer 2. kleinen Schüssel mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

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

**Suppe** auf tiefe Teller verteilen.

Mit **Avocadowürfeln**, einem **Klecks Crème fraîche**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und eventuell restlichem **Peperoncini** toppen.

**Suppe** mit **Quesadillas** und restlichen **Limettenspalten** geniessen.

## Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Mexican soup with quesadillas

topped with avocado and crème fraîche

Vegetarisch 30-40 minutes • 4.649 kj/1.111 kcal • Cook on day 2



“Hello Fiesta” spice mix



Garlic clove



Sweetcorn



Red pepper



Crème fraîche



Black beans



Avocado



Red onion



Lime



Tortilla wraps



Cheese mix



Tomato purée



Red peperoncini



Spring onions



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

**Good to have at hand**

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



# 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 Fiesta" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic cloves	2 x	4 g	4 x	4 g
Sweetcorn	1 x	160 g	1 x	425 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Crème fraîche <b>5)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Tortilla wraps <b>1)</b>	1 x	124 g	1 x	248 g
Cheese mix <b>5)</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Vegetable stock powder*, water*, oil*	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. 1.000 g)
Calories	514 kJ/123 kcal	4.649 kJ/1.111 kcal
Fat	7.53 g	68.13 g
- incl. saturated fats	1.03 g	9.36 g
Carbohydrate	8.80 g	79.66 g
- incl. sugar	2.48 g	22.43 g
Protein	3.74 g	33.89 g
Salt	0.366 g	3.314 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 (wheat) or products thereof  
**5)** Milk or milk products (including lactose).

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



## 1 Prepare vegetables

Finely slice the white and green parts of the spring onions 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!).



## 4 Finish the soup

Add black beans, sweetcorn and three-quarters of the spice mix to the soup.

Simmer soup uncovered on a low heat for another 2-3 min. Stir 2 tbsp [4 tbsp] crème fraîche into soup until it's creamy.

Season soup with salt\*, pepper\* and a little lime juice.

Mix remaining crème fraîche with 1 tsp. [2 tsp.] lime zest.

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.



## 2 Sauté vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot on high heat.

Sauté onion, white sliced spring onion, 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.



## 5 Fry the quesadillas

Spread cheese evenly on 1 [2] tortilla.

Sprinkle remaining spice mixture over cheese, mix in lightly and cover with a second tortilla.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Fry tortilla for 1-2 min. on each side until crispy.



## 3 Prepare dip

Drain black beans and sweetcorn in a sieve and rinse with cold water until the water runs clear.

Finely grate lime zest.

Cut the lime into 6 [12] segments.

Cut avocado in half, remove stone, scoop out flesh and cut into 1 cm cubes.

Place avocado cubes in a small bowl and drizzle with a little lime juice.

Put crème fraîche into a second small bowl and season with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Cut tortillas into triangles like a pizza.

Serve soup in deep dishes.

Top with avocado cubes, a dollop of crème fraîche, green sliced spring onion and any remaining peperoncini.

Enjoy soup with quesadillas and remaining lime wedges.

### You love HelloFresh?

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





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

Vegetarisch 30 – 40 minutes • 4.649 kj/1.111 kcal • Cuisiner au 2e jour

12



Mélange d'épices  
« Hello Fiesta »



Gousse d'ail



Maïs



Poivron rouge



Crème fraîche



Haricots noirs



Avocat



Oignon rouge



Citron vert



Wraps de tortilla



Mélange de fromage



Concentré de tomate



Piment rouge



Oignons de printemps



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

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



# 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	4 portions
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Maïs	1 x 160 g	1 x 425 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Crème fraîche 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Tortillas 1)	1 x 124 g	1 x 248 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*	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	514 kJ/123 kcal	4.649kJ/1111kcal
Lipides	7.53 g	68.13 g
- dont acides gras saturés	1.03 g	9.36 g
Glucides	8.80 g	79.66 g
- dont sucre	2.48 g	22.43 g
Protéines	3.74 g	33.89 g
Sel	0.366 g	3.314 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



### Préparer les légumes

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler l'ail et l'oignon.

Émincer l'oignon.

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 !).



### 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 sans le couvercle. Incorporer 2 cs [4 cs] de crème fraîche à la soupe et mélanger jusqu'à ce que la soupe soit crémeuse. Assaisonner la soupe avec du sel\*, du poivre\* et un peu de jus de citron vert. Mélanger le reste de la crème fraîche avec 1 cs [2 cs] de zeste de citron vert.

#### Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



### 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 blanches 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.



### Faire griller les quesadillas

Répartir le fromage uniformément sur 1 [2] tortillas.

Répartir le reste du mélange d'épices sur le fromage, mélanger légèrement et couvrir d'une deuxième tortilla.

Dans une grande poêle, chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile\*. Y faire griller la tortilla pendant 1 - 2 min. de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.



### Préparer le dip

Dans une passoire, rincer les haricots noirs et le maïs à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Râper finement le zeste de citron vert.

Couper le citron vert en 6 [12] tranches.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et couper en dés de 1 cm.

Mettre les dés d'avocat dans un bol et les arroser d'un peu de jus de citron vert.

Dans un 2ème bol, assaisonner la crème fraîche avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

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

Répartir la soupe dans les assiettes creuses.

Garnir de dés d'avocat, d'une cuillerée de crème fraîche, de rondelles vertes d'oignon de printemps et, éventuellement, du piment restant.

Déguster la soupe avec les quesadillas et les quartiers de citron vert restants.

#### Vous aimez HelloFresh ?

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

