

Quesadillas mit käsiger Rinderhackfleischfüllung dazu Pico de Gallo und Joghurt-Topping

One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 777 kcal • Tag 2 kochen

30



Weizentortillas



HelloFresh Beef Gehacktes



Tomatenmark



Gewürzmischung
"Hello Piri-Piri"



Reibkäse



rote Zwiebel



Tomaten



Koriander



Limette



Joghurt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Schüssel

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
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Gewürzmischung "Hello Piri-Piri"	1 x 4 g	2 x 4 g
Reibkäse 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Joghurt 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

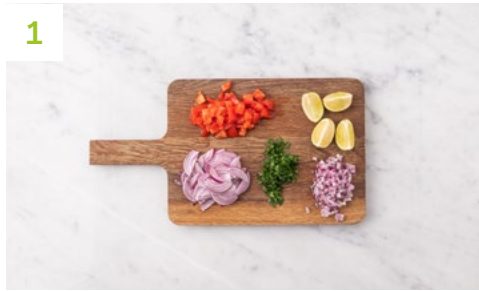
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 470 g)
Brennwert	697 kJ/ 167 kcal	3252 kJ/ 777 kcal
Fett	10.05 g	46.90 g
– davon ges. Fettsäuren	0.81 g	3.78 g
Kohlenhydrate	9.55 g	44.56 g
– davon Zucker	2.29 g	10.67 g
Eiweiss	8.99 g	41.94 g
Salz	0.421 g	1.965 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!)



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und drei Viertel in feine Streifen schneiden.

Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

Limette vierteln.

Tomate fein würfeln.

Korianderblätter grob hacken.



Salsa vorbereiten

In einer grossen Schüssel **Zwiebelwürfel**, **Tomaten**, **Kräuter**, **Saft** von 1 [2] **Limettenvierteln**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** zu einer **Salsa** vermengen.



Füllung anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL B2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rinderhackfleisch** darin 2 Min. scharf anbraten.

Zwiebelstreifen hinzugeben und weitere 2 – 3 Min. anbraten.

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

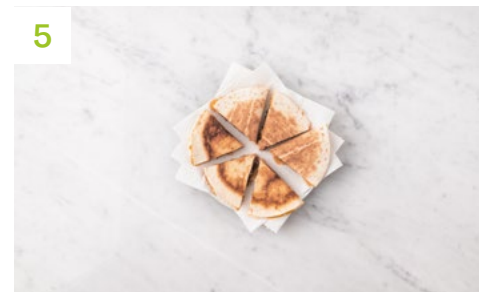
Bratpfanneninhalte mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und kurz einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



Quesadilla braten

Bratpfanne auswischen, dann 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** ca. 1 – 2 Min. goldbraun anbraten, vorsichtig wenden und erneut 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen, auf einen Teller legen und mit den restlichen **Fladen** genauso verfahren.



Letzte Schritte

Quesadillas dritteln.

Tipp: Du kannst die **Quesadillas** in einem sauberen **Handtuch** abdecken, so bleiben sie schön warm.



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 www.hellofresh.ch/freunde ein!





Quesadillas with cheesy minced beef filling

served with pico de gallo and yoghurt topping

One-pot dish 25-35 minutes • 777 kcal • Cook on day 2

30



Wheat tortillas



HelloFresh Beef



minced meat



Tomato purée
"Hello Piri-Piri" spice mix



Grated cheese



Red onion



Tomatoes



Coriander



Lime



Yoghurt



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Olive oil*, oil*, salt*, pepper*, sugar*

Cooking utensils

1 large frying pan and 1 large bowl

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
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
“Hello Piri-Piri” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Grated cheese 7	1 x	50 g	1 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Yoghurt 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

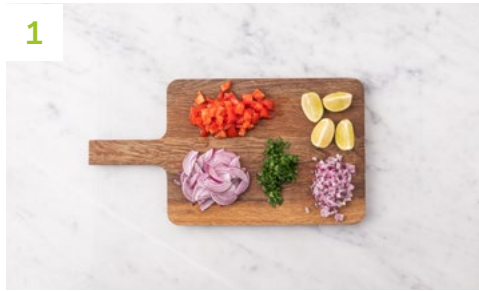
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 670 g)
Calories	697 kJ/ 167 kcal	3.252 kJ/ 777 kcal
Fat	10.05 g	46.90 g
– incl. saturated fats	0.81 g	3.78 g
Carbohydrate	9.55 g	44.56 g
– incl. sugar	2.29 g	10.67 g
Protein	8.99 g	41.94 g
Salt	0.421 g	1.965 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!)



Get prepped

Halve the **onion** and cut three quarters into fine strips.

Finely dice the remaining **onion**.

Cut the **lime** into quarters.

Finely **dice the tomato**.

Roughly chop the **coriander leaves**.



Prepare salsa

In a large bowl, mix **diced onion, tomatoes, herbs**, the **juice** of 1 [2] **lime quarter(s)**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil***, **salt***, **pepper***, and a pinch of **sugar*** into a **salsa**.



Sauté filling

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

Sear the **minced beef** in it 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.

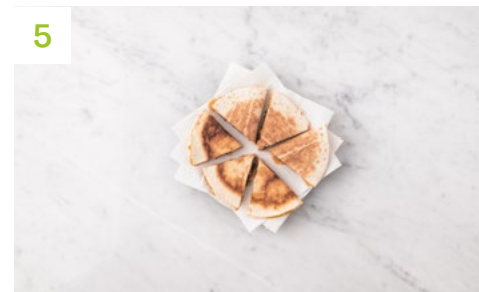
Deglaze the contents of the frying pan with 50 ml [100 ml] **water*** and simmer briefly. Season with **salt*** and **pepper***.

Remove from the frying pan and set aside.



Fry the quesadilla

Wipe out the frying pan, then heat 1 tsp. [2 tsp.] **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 form a half-moon. Fry the **quesadilla** for approx. 1-2 min. until golden brown, turn carefully, then toast for 1-2 min. more. Remove, lay on a plate, and repeat with the remaining **tortillas**.



Last steps

Cut the **quesadillas** into thirds.

Tip: *You can cover the quesadillas in a clean towel, so they stay nice and warm.*



Serve

Apportion **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 fourrées au bœuf haché accompagnées de pico de gallo et d'une sauce yogourt

Plat One-Pot 25 – 35 minutes • 777 kcal • Cuisiner au 2e jour

30



Tortillas de blé



Bœuf haché HelloFresh



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Hello Piri-Piri »



Fromage râpé



Oignon rouge



Tomates



Coriandre



Citron vert



Yogourt



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile d'olive*, huile*, sel*, poivre*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15)	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
Bœuf haché HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage râpé 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Yogourt 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

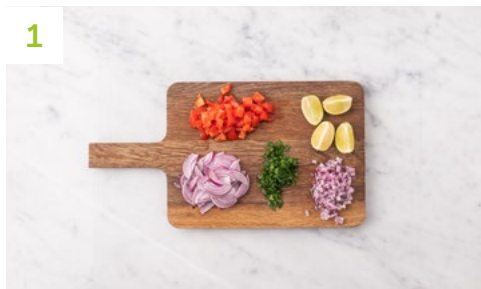
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 470 g)
Valeur calorique	697 kJ/ 167 kcal	3.252 kJ/ 777 kcal
Lipides	10.05 g	46.90 g
- dont acides gras saturés	0.81 g	3.78 g
Glucides	9.55 g	44.56 g
- dont sucre	2.29 g	10.67 g
Protéines	8.99 g	41.94 g
Sel	0.421 g	1.965 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 !)



Petite préparation

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

Couper en petits dés le reste de l'**oignon**.

Couper le **citron vert** en quatre.

Couper la **tomate** en petits dés.

Hacher grossièrement les **feuilles de coriandre**.



Préparer la sauce

Dans un saladier, mettre les **dés d'oignon**, les **tomates**, 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 le **bœuf haché** à feu vif pendant 2 min.

Ajouter les **lamelles d'oignon** et faire revenir encore 2 à 3 min.

Ajouter le **concentré de tomates** et le « **Hello Piri-Piri** » et faire revenir le tout pendant 30 secondes.

Déglacer 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.

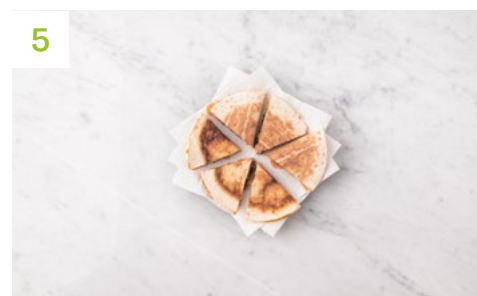


Faire cuire les quesadillas

Essuyer la poêle, puis y faire chauffer 1 cc [2 cc] d'**huile*** à feu moyen. Y déposer une **tortilla** et la saupoudrer de la moitié [un quart] du **fromage**.

Lorsque le **fromage** commence à fondre, répartir la moitié [un quart] de la **garniture** sur une moitié de la **tortilla** et rabattre l'autre moitié par-dessus pour former une demi-lune. Faire dorer la **quesadilla** env. 1 à 2 min, la retourner délicatement et la faire griller à nouveau 1 à 2 min.

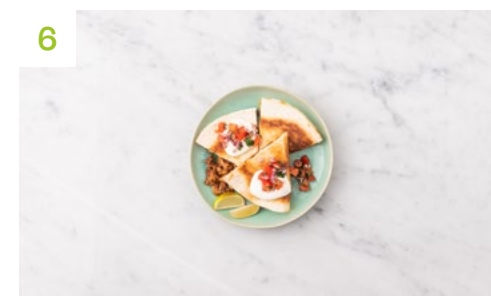
La retirer, la poser sur une assiette et procéder de la même manière avec les autres **tortillas**.



Dernières étapes

Couper les **quesadillas** en trois.

Astuce : *Vous pouvez couvrir les quesadillas dans une serviette propre afin qu'elles restent bien chaudes.*



Dresser

Répartir les **quesadillas** sur des assiettes, garnir avec le **yogourt** et la **salsa** et servir avec les **quartiers de citron vert** restants.

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 !

