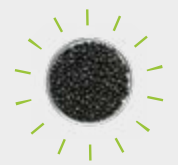




# Süsskartoffel-Quesadillas mit Bohnenmus,

dazu überbackene Kartoffelnachos und AvocadoCrème



## HELLO SCHWARZE BOHNEN

Die inneren Werte zählen: Neben Eiweiss und Ballaststoffen bringt die schwarze Bohne auch Eisen, Zink, Magnesium und Vitamine wie z. B. Folsäure mit sich.



Avocado (Hass)



Limette



schwarze Bohnen



Joghurt



Tortilla-Wraps



Gewürzmischung „HelloMexico“



geriebener Cheddar



Süsskartoffel



vorw. festk. Kartoffeln



grüne Peperoncini



Tomate



Koriander



rote Zwiebel

45 Minuten

Stufe 2

Veggie

Diese Quesadillas haben so viele leckere und verschiedene Zutaten, dass wir sie gar nicht alle im Rezepttitel aufzählen können. Ausserdem bringen sie eine wirklich grosse Menge an **Ballaststoffen** mit. Was Dich also erwartet? grüne Peperoncini, Avocado, Koriander, Petersilie, Tomaten, Zwiebel, schwarze Bohnen, Süsskartoffel, Cheddar und natürlich unsere Lieblingsfrucht – die Limette. So geht Geniessen auf Mexikanisch, lass es Dir also schmecken!



Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Sieb**, **1 hohes Rührgefäss**, **1 Stabmixer** und **2 kleine Schüsseln**.



## 1 OFENGEMÜSE VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Ungeschälte **Kartoffeln** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Ungeschälte **Süsskartoffeln** in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen, die **Hälfte** würfeln und den Rest in Spalten schneiden. **Kartoffel-** und **Süsskartoffelscheiben** getrennt voneinander und **Zwiebelspalten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Mit **Gewürzmischung, Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, mit **Öl\*** vermischen und für ca. 25 Min. im Backofen backen.



## 4 FÜR DIE QUESADILLA

**Bohnencreme** auf eine **Hälfte** der **Tortilla** verstreichen. Gebackene **Süsskartoffelscheiben** und **Zwiebelspalten** auf die **Bohnencreme** geben, etwas **Cheddar** darauf verteilen und zuklappen.

★ **TIPP:** Verwende nur die Hälfte des Cheddars für die Quesadilla, der Rest wird für die Nachos benötigt.

Mit den restlichen **Tortilla** genauso verfahren. **Quesadilla** ca. 5 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



## 2 TOMATENSALSA ZUBEREITEN

**Korianderblätter** abzupfen und fein hacken. **Limette** längs achteln. **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und grob würfeln. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden. **Tomaten-** und **Avocado** würfel mit **Zwiebelwürfeln, Saft** einer **Limettenspalte, Salz\*** und **Pfeffer\*** in einer kleinen Schüssel vermischen.



## 5 FÜR DIE KARTOFFELNACHOS

**grüne Peperoncini** halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** fein würfeln.

Restliche **Bohnen, Peperonciniwürfel** (**scharf!**) nach Geschmack und restlichen **Cheddar** auf die gebackenen **Kartoffelscheiben** geben und ebenfalls backen, bis der **Käse** verläuft.



## 3 BOHNENCREME ZAUBERN

Schwarze **Bohnen** in ein Sieb abgiessen, mit kaltem Wasser abspülen, bis diese klar hindurchläuft. Die **Hälfte** der **Bohnen** in ein hohes Rührgefäss geben, **Saft** einer **Limettenspalte, Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Crème** pürieren.

In einer kleinen Schüssel gehackter **Koriander** und **Naturjoghurt** glattrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Quesadillas** auf Teller verteilen, **Kartoffelnachos** dazu anrichten und mit **Tomatensalsa, Korianderdip** und **Limettenspalten** geniessen!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
vorw. festk. Kartoffeln	2 x	100 g	4 x	100 g
Süsskartoffel	1 x	300 g	1 x	675 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Gewürzmischung „HelloMexico“ <sup>3)4)</sup>	1 x	2 g	1 x	4 g
Koriander	1 x	10 g	1 x	10 g
Avocado (Hass)	1 x	144 g	1 x	200 g
Limette	1 x	75 g	1 x	75 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Joghurt <sup>5)</sup>	1 x	100 g	1 x	200 g
schwarze Bohnen	1 x	380 g	2 x	380 g
grüne Peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
Tortilla-Wraps <sup>1)</sup>	2 x	70 g	4 x	70 g
geriebener Cheddar <sup>5)</sup>	1 x	100 g	2 x	100 g
Öl* für Schritt 1		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	503 kJ/120 kcal	4.121 kJ/985 kcal
Fett	5 g	38 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	13 g	111 g
- davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiss	5 g	39 g
Ballaststoffe	3 g	27 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 3) Sellerie 4) Senf

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

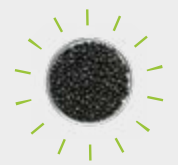
*En Guete!*





# Sweet potato quesadillas with bean purée,

served with gratinated potato nachos and avocado cream



## HELLO BLACK BEANS

*It's what's inside that counts: Along with protein and dietary fibre, black beans also contain iron, zinc, magnesium and vitamins such as folic acid.*



Avocado (Hass)



Lime



Black beans



Yoghurt



Tortilla wraps



"HelloMexico" spice mix



Grated cheddar



Sweet potato



Mainly waxy Potatoes



Green chilli pepper



Tomato



Coriander



Red onion

45 minutes

Level 2

Veggie

These quesadillas have so many different tasty ingredients that we can't even list them all in the recipe title. They also contain a whole lot of **fibre**. So what should you expect? Chilli, avocado, coriander, parsley, tomatoes, onion, black beans, sweet potato, cheddar and of course our favourite fruit – the lime.

This is dining Mexican style – enjoy it!



Wash the fruit, **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 baking tray with baking paper**, **1 sieve**, **1 tall mixing bowl**, **1 hand blender** and **2 small bowls**.



### 1 PREPARE BAKED VEGETABLES

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven). Cut unpeeled **potatoes** into slices 0.5 cm thick. Cut unpeeled **sweet potatoes** into slices 1 cm thick. **Peel onion**, dice **half** of it and cut the rest into wedges. **Spread potato and sweet potato slices** separately from each other on a baking tray lined with baking paper together with the **onion wedges**. Season with **spice mix**, **salt\*** and **pepper\***, mix with **oil\*** and bake in the oven for approx. 25 min.



### 4 FOR THE QUESADILLA

Spread the bean cream over one **half** of the **tortilla**. Add the baked sweet potato slices and onion wedges to the bean cream, sprinkle some **cheddar** on top and close **tortilla**.

★ **TIP:** Use only half of the cheddar for the quesadilla and the rest for the nachos. Do the same with the rest of the tortillas. Bake quesadilla for approx. 5 min. until the cheese has melted.



### 2 PREPARE TOMATO SALSA

Pluck coriander leaves and chop finely. Cut lime lengthways into eighths. Cut avocado in half, remove the stone, remove the flesh and dice coarsely. Cut the tomato in half, remove the stalk and cut the tomato halves into 1 cm cubes. In a small bowl, mix tomato and avocado cubes with diced onion, the juice of a lime wedge, **salt\*** and **pepper\***.



### 5 FOR THE POTATO NACHOS

Halve the chilli, remove the core and finely dice the chilli halves. Put the rest of the beans, diced chilli (**spicy!**) according to taste and the rest of the **cheddar** on the baked potato slices and also bake until the cheese melts.



### 3 MAKE BEAN CREAM

Drain black beans in a sieve and rinse with cold water until the water is clear. Put **half** of the beans in a tall mixing bowl, add the juice of one lime wedge, **salt\*** and **pepper\*** and purée into **cream**.

Mix the chopped coriander and natural yoghurt in a small bowl until smooth and season with **salt\*** and **pepper\***.



### 6 ARRANGE

Apportion **quesadillas** onto plates, add the potato nachos and enjoy with tomato salsa, coriander dip and lime wedges!

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Mainly waxy Potatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	675 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
"HelloMexico" spice mix 3) 4)	1 x	2 g	1 x	4 g
Coriander	1 x	10 g	1 x	10 g
Avocado (Hass)	1 x	144 g	1 x	200 g
Lime	1 x	75 g	1 x	75 g
Tomato	1 x	100 g	2 x	100 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Green chilli pepper	1 x	15 g	1 x	15 g
Tortilla wraps 1)	2 x	70 g	4 x	70 g
Grated cheddar 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Oil* for step 1		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*		According to taste		

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]  
 ☞ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	503 kJ/120 kcal	4,121 kJ/985 kcal
Fat	5 g	38 g
- incl. saturated fats	2 g	15 g
Carbohydrate	13 g	111 g
- incl. sugar	2 g	18 g
Protein	5 g	39 g
Dietary fibre	3 g	27 g
Salt	1 g	3 g

### ALLERGENS

1) Wheat 5) Milk 3) Celery 4) Mustard

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



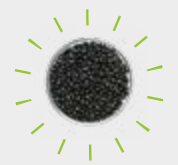
We love feedback! Call us or write to us:  
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!





# Quesadillas à la patate douce avec purée de haricots, accompagnées de nachos à la pomme de terre au four et de crème d'avocat



## HELLO HARICOTS NOIRS

Les valeurs intérieures comptent : en plus des protéines et des fibres, les haricots noirs vous apportent du fer, du zinc, du magnésium et des vitamines comme les acides foliques.



Avocat (Hass)



Citron vert



Haricots noirs



Yogourt



Tortillas



Mélange d'épices  
« HelloMexico »



Cheddar râpé



Patate douce



Pommes de terre à chair  
ferme



Piment vert



Tomates



Coriandre



Oignon rouge

45 minutes

Niveau 2

Veggie

Ces quesadillas contiennent tellement d'ingrédients différents délicieux que nous ne pouvons pas tous les énumérer dans le titre de la recette. En plus, elles vous apportent une grande quantité de **fibres**. Qu'est-ce qui vous attend ? Piment, avocat, coriandre, persil, tomate, oignon, haricots noirs, patate douce, cheddar et bien sûr, notre fruit préféré : le citron vert. C'est comme ça qu'on se régale à la mexicaine, bon appétit !



# C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 récipient profond**, **1 presse-purée** et **2 petits saladiers**.



## 1 PRÉPARER LES LÉGUMES AU FOUR

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**). Couper les pommes de terre en tranches **de 0,5 cm** sans les peler. Couper les patates douces en tranches **de 1 cm** sans les peler. **Peler** l'oignon, couper la **moitié** en dés et le reste en rondelles. Répartir les tranches **de pomme de terre** et de **patate douce** séparément ainsi que les **rondelles d'oignon** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Assaisonner avec le **mélange d'épices**, du **sel\*** et du **poivre\***, mélanger avec de l'**huile\*** et enfourner env. **25 min**.



## 4 POUR LES QUESEDILLAS

Étaler la crème aux haricots sur la **moitié** de la **tortilla**. Répartir les tranches de patate douce et les rondelles d'oignon sur la crème aux haricots et parsemer de **cheddar**, puis replier la **tortilla**.  
**★ASTUCE:** N'utilisez que la moitié du cheddar pour les quesedillas, le reste est pour les nachos.  
 Procéder de la même manière avec les autres **tortillas**. Enfourner les **quesedillas** env. **5 min**, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



## 2 PRÉPARER LA SALSA À LA TOMATE

Arracher les feuilles de coriandre et les hacher finement. Couper le citron vert en huit dans la longueur. Couper l'avocat en deux, enlever le noyau, retirer la peau et débiter en gros dés. Couper la **tomate** en deux, retirer la partie dure et la couper en dés d'environ **1 cm**. Mélanger les dés de **tomate** et d'avocat avec les dés d'oignon, le jus d'un quartier de citron vert, du **sel\*** et du **poivre\*** dans un petit saladier.



## 5 POUR LES NACHOS À LA POMME DE TERRE

Couper le piment en deux, enlever les graines et le hacher finement.  
 Mettre le reste des haricots, les dés de piment (**piquant !**) selon les goûts et le reste de **cheddar** sur les tranches de pomme de terre cuites et mettre au four jusqu'à ce que le fromage fonde.



## 3 MITONNER LA CRÈME AUX HARICOTS

Dans une passoire, égoutter les haricots noirs et les rincer à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Mettre la **moitié** des haricots dans un récipient profond et mixer avec le jus d'un quartier de citron vert, du **sel\*** et du **poivre\*** afin d'obtenir une **crème**.

Bien mélanger dans un petit saladier la coriandre et le yogourt nature, et assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 6 DRESSER

Répartir les **quesedillas** sur les assiettes, garnir des nachos à la pomme de terre et déguster avec la salsa à la **tomate**, le dip à la coriandre et les quartiers de citron vert!

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre	2 x	100 g	4 x	100 g
Patate douce	1 x	300 g	1 x	675 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Mélange d'épices « HelloMexico » 3) 4)	1 x	2 g	1 x	4 g
Coriandre	1 x	10 g	1 x	10 g
Avocat (Hass)	1 x	144 g	1 x	200 g
Citron vert	1 x	75 g	1 x	75 g
Tomates	1 x	100 g	2 x	100 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Haricots noirs	1 x	380 g	2 x	380 g
Piment vert	1 x	15 g	1 x	15 g
Tortillas 1)	2 x	70 g	4 x	70 g
Cheddar râpé 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Huile* pour l'étape 1		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*		selon les goûts		

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

📌 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	503 kJ/120 kcal	4 121 kJ/985 kcal
Graisse	5 g	38 g
- dont acides gras saturés	2 g	15 g
Glucides	13 g	111 g
- dont sucre	2 g	18 g
Protéines	5 g	39 g
Fibres	3 g	27 g
Sel	1 g	3 g

### ALLERGÈNES

1) blé 5) lait 3) céleri 4) moutarde

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

# BON APPÉTIT!