



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 29 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Knusprig gefüllte Gemüse-Quesadillas mit Guacamole und Schmand

Ob Du nun Tortillas isst, diese mit Käse bzw. Schmand füllst und so in Quesadillas verwandelst oder das ganze Burrito nennst: Hauptsache es schmeckt so lecker wie diese hier. Die Füllung lässt sich natürlich auch in einen Wrap wickeln oder in eine Pita füllen, schmeckt genauso gut. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



scharf



Avocado



Tomaten



Koriander



Limette



Chilischote, rot



Frühlingszwiebeln



Zwiebel, rot



Paprika, rot



Zucchini, gelb



Cheddar, gerieben



Weizen-Tortillas



Schmand

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Avocado	1	2
Tomaten	2	4
Koriander	5 g	10 g
Limette ⊕	1/2	1
Chilischote, rot	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
Zwiebel, rot	1	2
Paprika, rot	1	2
Zucchini, gelb	1	2
Cheddar, gerieben 7)	100 g	200 g
Weizen-Tortillas 1)	4	8
Schmand ⊕ 7)	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 821 kcal
Kohlenhydrate: 63 g
Fett: 48 g, Eiweiß: 28 g
Ballaststoffe: 11 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).....

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

hohes Rührgefäß, Pürierstab, Pfanne, Schüssel, Küchenpapier, Pfannenwender

1



1 Für die Guacamole: **Avocado** von Schale und Kern befreien, das Fruchtfleisch grob würfeln. **Tomaten** waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und würfeln. **Koriander** waschen, trocken-schütteln und grob hacken. **Limette** entsaften. **Chili** waschen, Kerne entfernen und klein schneiden. **Frühlingszwiebeln** waschen, welches Grün entfernen und in Röllchen schneiden. In einem hohen Rührgefäß die Hälfte der **Frühlingszwiebeln**, **Avocado-** und **Tomatenwürfel** sowie der Hälfte des **Korianders**, ein wenig **Chili**, **Limettensaft**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mit einem Pürierstab grob pürieren. Restliche **Avocado-** und **Tomatenwürfel** unterrühren und bis zum Anrichten ziehen lassen.

2



2 **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. **Paprika** waschen, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Zucchini** waschen und würfeln. In einer Pfanne ½ EL **Olivenöl** erwärmen. **Zwiebelstreifen** dazugeben und ca. 4 Min. glasig dünsten. **Paprika** und **Zucchini** hinzufügen und in 5–8 Min. weich braten. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

3



3 In einer Schüssel **Paprika-Zucchini-Pfanne** mit **Cheddar**, restlichem **Koriander** und der zweiten Hälfte der **Frühlingszwiebeln** gut vermischen.

4



4 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann bei mittlerer Hitze ohne Zusatz von Fett erhitzen. Eine **Weizen-Tortilla** hineingeben und mit der Füllung bedecken, eine zweite **Tortilla** darauflegen und mit einem Pfannenwender zusammendrücken (so halten die **Quesadillas** besser zusammen), ca. 1 Min. braten. Dann vorsichtig wenden und 1 weitere Min. auf der anderen Seite braten. Aus der Pfanne nehmen und diesen Vorgang mit den restlichen **Tortillas** wiederholen. Fertige **Quesadillas** evtl. im Ofen bei 50 °C Ober-/Unterhitze warmhalten.

5 **Quesadillas** vierteln, mit **Guacamole** und ein wenig **Schmand** auf Tellern verteilen und genießen!