

Quesadillas mit scharfem Gemüsechili

Kidneybohnen und käsigen Süßkartoffeln

Vegetarisch Thermomix kocht • 976 kcal • Tag 3 kochen

17



Tortilla-Wraps



Süßkartoffel



Kidneybohnen



stückige Tomaten



Salat Herz (Romana)



Tomate



Jalapeño



Limette, gewachst



geriebener Junger Gouda



geriebener Hartkäse



gemahlener Kumin



Paprikapulver, geräuchert



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Auflaufform, 1 Gemüseribe, Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|---------|-------|
| Tortilla-Wraps 15) | 2 | 3** | 4 |
| Süßkartoffel ES US EG HN | 1 | 1 | 1 |
| Kidneybohnen | 1 | 1,5** | 2 |
| stückige Tomaten | 390 g | 585 g** | 780 g |
| Salatherz (Romana) DE | 1 | 2 | 2 |
| Tomate NL ES BE PL MA | 1 | 2 | 2 |
| Jalapeño NL | 1 | 1 | 2 |
| Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT | 1 | 1 | 1 |
| geriebener Junger Gouda 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| geriebener Hartkäse 7) 8) | 20 g | 40 g | 40 g |
| gemahlener Kumin | 1 g** | 1,5 g** | 2 g |
| Paprikapulver, geräuchert | 1 g** | 2 g | 2 g |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 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. 890 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 460 kJ/110 kcal | 4082 kJ/976 kcal |
| Fett | 4,54 g | 40,28 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,68 g | 14,90 g |
| Kohlenhydrate | 11,40 g | 101,03 g |
| – davon Zucker | 2,65 g | 23,48 g |
| Eiweiß | 4,19 g | 37,11 g |
| Salz | 0,703 g | 6,235 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) 8) Eier 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



Süßkartoffel backen

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

Süßkartoffel gut waschen und ungeschält in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** würzen. **Süßkartoffelwürfel** 20 – 25 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Salat vorbereiten

Limette halbieren, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Limettensaft** auspressen und in die **Salatschüssel** zugeben. Die andere Hälfte der **Limette** in Spalten schneiden. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zugeben und zu einem **Dressing** mischen.

Tomate halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden.

Salatherz halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Salatstreifen und **Tomatenwürfel** erst kurz vor dem Servieren zum **Dressing** geben und mischen.

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



Zerkleinern

Jalapeño längs halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kidneybohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.



Auflauf & Quesadillas backen

Tortilla-Wraps gleichmäßig mit **Käse** bestreuen und jeden **Wrap** in der Mitte zusammenklappen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Kidneybohnen** in eine Auflaufform geben. **Chili-Tomatensoße** aus dem Mixtopf dazu gießen und mischen. **Süßkartoffelstücke** aus dem Ofen auf der **Chili-Mischung** verteilen und den **Hartkäse** darüber streuen.

Gefüllte **Wraps** auf das mit Backpapier belegte Backblech legen.



Chili kochen

Stückige Tomaten, **Kreuzkümmel (Kumin)**, geräuchertes **Paprikapulver**, **Gemüsebrühe** und **Salz*** in den Mixtopf zugeben. Gareinsatz mit **Kidneybohnen** einsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und ca. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der **Limettenschale** abreiben. Abrieb in eine große **Salatschüssel** geben und fortfahren.



Anrichten

Auflauf und gefüllte **Wraps** für 3 – 5 Min. im Ofen backen bis der **Käse** geschmolzen ist.

Salat mischen.

Quesadillas in je 3 Ecken schneiden.

Chili auf Teller verteilen, **Salat** und **Quesadillas** dazu anrichten und mit **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

