

Cheesy Quesadillas mit Rinderhackfleisch dazu Bohnensalat und Limettendressing

One-Pot-Gericht 20 – 30 Minuten • 914 kcal • Tag 2 kochen

28



Rinderhackfleischzubereitung



Weizentortillas



schwarze Bohnen



Tomatenmark



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Piri-Piri“



junger Gouda, gerieben



Limette, gewachst



Naturjoghurt



Tomate (Roma)



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Weizentortillas (15)	2	3**	4
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomate (Roma)	2	3	4

**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. 650 g)
Brennwert	585 kJ/140 kcal	3823 kJ/914 kcal
Fett	7,4 g	48,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	11,5 g
Kohlenhydrate	10,2 g	66,5 g
– davon Zucker	2 g	13,4 g
Eiweiß	7,4 g	48,7 g
Salz	0,67 g	4,38 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!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und drei Viertel in feine Streifen schneiden. Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

Limette vierteln.

Tomate fein würfeln.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



Bohnensalat vorbereiten

In einer großen Schüssel Hälfte der **Bohnen**, **Zwiebel** und **Tomatenwürfel**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** vermengen.



Füllung anbraten

Eine große Pfanne erhitzen. **Rinderhackfleisch** ohne Fettzugabe darin 2 Min. scharf anbraten.

Restliche **Bohnen** und **Zwiebelstreifen** hinzugeben und weitere 2 – 3 Min. anbraten.

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

Pfanneninhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und kurz einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



Quesadilla braten

Pfanne auswischen und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze darin erhitzen.

Einen **Tortillafladen** hineinlegen und mit der Hälfte [einem Drittel | einem Viertel] vom **Käse** bestreuen.

Wenn der **Käse** zu schmelzen beginnt, die Hälfte [ein Drittel | ein Viertel] der **Füllung** auf der Hälfte des Fladens verteilen, die andere Hälfte darüber klappen, sodass ein Halbmond entsteht.



Letzte Schritte

Quesadilla in der Pfanne einmal vorsichtig zusammendrücken, dann aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Mit den restlichen Fladen genauso verfahren.

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

Fertige **Quesadillas** dritteln.



Anrichten

Quesadilla auf Teller verteilen, mit **Bohnensalat** und **Joghurt** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

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>

