

Quesadilla con Chorizo

mit frischem Limettendip

schnell 20 – 30 Minuten • 1069 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Chorizo



Paprika multicolor



Zwiebel



Limette, gewachst



Naturjoghurt



junger Gouda, gerieben



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Zucker*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 2 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	4	6	8
Chorizo	120 g	180 g	240 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
junger Gouda, gerieben 7)	100 g	150 g	200 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	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.)

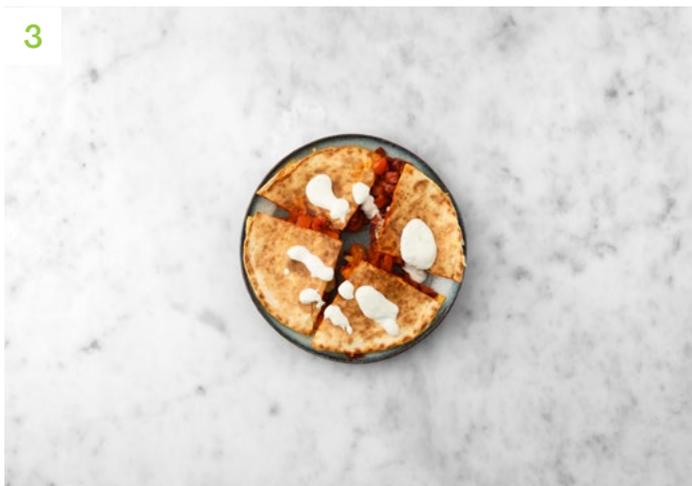
	100 g	Portion (ca. 480 g)
Brennwert	940 kJ/225 kcal	4474 kJ/1069 kcal
Fett	13,5 g	64,4 g
– davon ges. Fettsäuren	6,1 g	29 g
Kohlenhydrate	17,8 g	84,5 g
– davon Zucker	3,9 g	18,8 g
Eiweiß	7,9 g	37,8 g
Salz	1,31 g	6,25 g

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 **BE:** Belgien
EG: Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien
VN: Vietnam



Zutaten vorbereiten und anbraten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

Chorizo in 0,5 cm Würfel schneiden.

In einer Pfanne ohne Fettzugabe **Gemüse** und **Chorizo** 5 – 7 Min. anbraten.

Hälfte [**drei Viertel | gesamtes**] **Tomatenmark** und „**Hello Fiesta**“ zugeben und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und Pfanne auswischen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Für den Dip

Limette heiß waschen und 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] der Schale abreiben. **Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Limettenschale**, **Saft** von 2 [**3 | 4**] **Limettenvierteln**, 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Anrichten

In 2 großen Pfannen je 0,5 EL [**0,75 EL | 1 EL**] **Öl*** auf mittlerer Temperatur erhitzen.

Jeweils 1 **Tortilla** hinzugeben, mit **Chorizo-Füllung** und **Käse** toppen und mit der 2. **Tortilla** abdecken. **Quesadilla** 1 – 2 Min. je Seite anbraten.

Tipp: Du kannst einen Teller zum Wenden der Quesadillas benutzen.

Nach Bedarf mit restlichen **Quesadillas** wiederholen.

Quesadilla nach Belieben in Stücke schneiden und mit **Limetten-Joghurt** 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>

