



KNUSPRIGE QUESADILLAS

gefüllt mit viel Gemüse, dazu Pico-de-Gallo-Salat



HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Das steckt in unserer Gewürzmischung:
geräucherte Paprika, Rauchsalt,
Kokosblütenzucker, schwarzer
Malabarpfeffer und gelbe Senfsaat.



Tortilla-Wraps



rote Zwiebel



rote Paprika



Zucchini



Koriander



Eiertomate



Limette



Mayonnaise



Gewürzmischung



geriebener Mozzarella



Rucola

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Pico de gallo (spanisch für „Hahnschnabel“) ist eine frische Würzsoße aus gehackten fruchtigen Tomaten und **scharfen** Zwiebeln. Wir verfeinern mit diesem aromatischen Exoten unseren knackigen Salat und zaubern dazu herzhaftes Quesadillas mit zart-schmelzendem Mozzarella. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 kleine Schüsseln**, **Backpapier**, ein **Backblech** und eine **1 große Schüssel**. Entdecke die **knusprigen Quesadillas**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Hälfte der Scheiben fein hacken, in eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** der Länge nach halbieren und quer in ½ cm dicke Scheiben schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Zucchini-, **Zwiebelscheiben** und **Paprikastreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 TL [1 EL] **Olivenöl** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min backen, bis das **Gemüse** weich und leicht bräunlich ist.



3 PICO DE GALLO

Blätter vom **Koriander** abzupfen und fein hacken. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und fein würfeln. **Limette** halbieren. **Tomatenwürfel** und gehackten **Koriander** zu den gehackten **Zwiebeln** in die Schüssel geben, **Limettensaft** nach Geschmack darüber pressen und alles gut vermischen. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 WÄHRENDEDESSEN

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit **Gewürzmischung** verrühren.



5 QUESADILLAS

Die Hälfte der **Tortilla-Wraps** mit **Olivenöl** beträufeln und mit der Öl-Seite nach unten auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Mit **Gewürz-Mayonnaise** bestreichen, Hälfte des **Gemüses** darauf verteilen und mit geriebenem **Mozzarella** bestreuen. Jeweils mit einem **Wrap** bedecken, mit **Olivenöl** beträufeln und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 5 Min. backen, bis sie schön knusprig sind.



6 ANRICHTEN

In einer großen Schüssel restliches **Ofengemüse** mit **Rucola** und einigen Spritzern **Limettensaft** vermischen, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Quesadillas** in Viertel schneiden und zusammen mit **Pico-de-Gallo**- und **Rucola-Gemüse-Salat** servieren und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel DE	1	2
rote Paprika ES	1	2
Zucchini ES	1	2
Koriander	5 g ☉	10 g
Eiertomate ES	1	2
Limette BR	1	2
Mayonnaise 3) 7)	20 g	40 g
Gewürzmischung „Rauchige Drecksau“ 15)	1 g	2 g
Tortilla-Wraps 1)	4	8
geriebener Mozzarella 7)	50 g ☉	100 g
Rucola	50 g	100 g

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

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

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 000 g)
Brennwert	527 kJ/126 kcal	2961 kJ/706 kcal
Fett	5 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	15 g	84 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	4 g	23 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, BR: Brasilien

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

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!