



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 min.



35 min.



Stufe 1



Thermomix kocht



Veggie

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. Neben dem Thermomix benötigst Du zum Kochen **2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, Backpapier, ein Backblech** und eine **Saftpresse**. Entdecke die **knusprigen Quesadillas**.



1 VORBEREITUNG

Koriander zupfen. **Zwiebel** abziehen und halbieren. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln. Saft der **Limette** auspressen. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1,5 cm. große Würfel schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden, der Länge nach halbieren und quer in ½ cm dicke Scheiben schneiden.



2 PICO DE GALLO

Koriander und ½ der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. **Tomate**, etwas **Limettensaft** und 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, anschließend umfüllen.



3 ZWIEBEL DÜNSTEN

Restliche **Zwiebelhälfte** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, anschließend mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Paprika**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **5 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.



4 ZUCCHINI DÜNSTEN

Zucchini zugeben und nochmals **5 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten. Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit **Gewürzmischung** verrühren. Überschüssige Flüssigkeit der **Zucchini-Paprika-Mischung** durch den Gareinsatz abgießen.



5 QUESADILLAS

Die Hälfte der **Tortilla-Wraps** mit **Olivenöl** beträufeln und mit der Öl-Seite nach unten auf ein mit **Backpapier** belegtes **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 **Gemüse** 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 PERSONEN ZUTATEN

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

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut im Haus zu haben.
- ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien, **BR:** Brasilien

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



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!