



# Süßkartoffel-Quesadillas mit Bohnenmus,

dazu überbackene Kartoffelnachos und Avocadocrème



## HELLO SCHWARZE BOHNEN

Die inneren Werte zählen: Neben Eiweiß und Ballaststoffen bringt die schwarze Bohne auch Eisen, Zink, Magnesium und Vitamine wie z. B. Folsäure mit sich.



Avocado (Hass)



Limette



schwarze Bohnen



Tabasco® Chipotle Sauce



Tortilla-Wraps



Gewürzmischung "HelloMexico"



geriebener Cheddar



Süßkartoffel



vorw. festk. Kartoffeln



grüner Chili



Tomate



Koriander



Petersilie



rote Zwiebel

40 [40|40] Min.

45 [50|55] Min.

Stufe 2

Thermomix hilft

Veggie

Diese Quesadillas haben so viele leckere und verschiedene Zutaten, dass wir sie gar nicht alle im Rezepttitel aufzählen können. Außerdem bringen sie eine wirklich große Menge an **Ballaststoffen** mit. Was Dich also erwartet? Chili, Avocado, Koriander, Petersilie, Tomaten, Zwiebel, schwarze Bohnen, Süßkartoffel, Cheddar und natürlich unsere Lieblingsfrucht – die Limette. So geht Genießen auf Mexikanisch, lass es Dir also schmecken!

thermomix

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **4 kleine Schüsseln** und eine **Zitronenpresse**.



## 1 OFENGEMÜSE BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** und **Süßkartoffeln** in dünne Scheiben schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und die **Hälfte** davon in Spalten schneiden. **Kartoffel-, Süßkartoffelscheiben** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, mit **Olivenöl\*** vermischen und für 25 Min. backen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 4 AVOCADOCRÈME ZUBEREITEN

**Chili (scharf!)** halbieren, entkernen, **Chilihälften** in 2 cm große Stücke schneiden, mit **Koriander** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und mit 5 g **Limettensaft**, **Tabasco® Sauce**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** zu einer **Crème** pürieren und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 2 FÜR DIE TOMATENSALSA

**Koriander** und **Petersilie** getrennt **voneinander** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Petersilie** und restliche **Zwiebelhälfte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die **Hälfte** der **Limette** auspressen. **Tomate** vierteln und mit 5 g **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 5 QUESADILLAS & NACHOS

**Bohnenmus** auf eine **Hälfte** des **Tortilla-Wraps** streichen und **Avocadocrème** auf die andere geben. Gebackene **Süßkartoffelscheiben** und **Zwiebelspalten** auf das **Bohnenmus** geben, etwas **Cheddar** darauf verteilen und zuklappen.

★ **TIPP:** Verwende nur die Hälfte des Cheddars, der Rest wird noch benötigt.

Mit den restlichen **Tortillas** genauso verfahren. **Quesadillas** 3 – 4 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



## 3 FÜR DAS BOHNENMUS

**Schwarze Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Die **Hälfte** der **Bohnen**, 5 g **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, und **5 Sek./Stufe 6** pürieren. Mit dem Spatel nach unten schieben, nochmals **5 Sek./Stufe 6** zu einer **Crème** pürieren und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## 6 FERTIGSTELLEN

Restliche **Bohnen** und restlichen **Cheddar** auf die gebackenen **Kartoffelscheiben** geben und ebenfalls backen, bis der **Käse** verläuft.

**Quesadillas** auf Teller verteilen, **Kartoffelnachos** dazu anrichten und mit restlicher **Tomatensalsa**, **Avocadocrème** und **Limettenspalten** genießen.

*Guten Appetit!*

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln DE	2	3	4
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Gewürzmischung "HelloMexico"	2 g	3 g	4 g
Koriander/Petersilie	10 g	15 g	20 g
Limette BR   MX	1	1	2
Tomate NL   PL	1	1	2
schwarze Bohnen (Pkg.)	1	1½ ☉	2
Avocado (Hass) PE	1	1 (groß)	2
Tabasco® Chipotle Sauce	3,6 ml	5,4 ml	7,2 ml
Tortilla-Wraps 1)	2	3	4
geriebener Cheddar 5)	100 g	150 g	200 g
grüner Chili ES   NL	1	1	2
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* 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	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	526 kJ/126 kcal	4130 kJ/987 kcal
Fett	5 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	14 g	111 g
– davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	5 g	39 g
Ballaststoffe	3 g	27 g
Salz	0 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

### URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko, NL: Niederlande, PE: Peru, PL: Polen, US: Vereinigte Staaten von Amerika

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

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at