

Quesadillas mit scharfem Gemüsechili

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 45 – 55 Minuten • 904 kcal • Tag 3 kochen

17



Süßkartoffeln



Kidneybohnen



gemahlener Kumin



Paprikapulver, geräuchert



Tomaten



rote Zwiebel



Limette



Weizentortillas



stückige Tomaten



Jalapeño



geriebener Hartkäse



Reibkäse



Salatherz (Romana)



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
gemahlener Kumin	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Paprikapulver, geräuchert	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Weizentortillas (15)	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Jalapeño	1 x 30 g	2 x 30 g
geriebener Hartkäse (7) (8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Reibkäse (7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 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. 900 g)
Brennwert	420 kJ/ 100 kcal	3782 kJ/ 904 kcal
Fett	3.72 g	33.55 g
– davon ges. Fettsäuren	0.61 g	5.48 g
Kohlenhydrate	11.31 g	101.92 g
– davon Zucker	2.76 g	24.89 g
Eiweiss	3.63 g	32.71 g
Salz	0.511 g	4.608 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) (8) Eier (15) Weizen

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



Für die Süsskartoffel

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süsskartoffel gut waschen und ungeschält in 2 cm grosse Stücke schneiden. **Süsskartoffelstücke** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** würzen. Auf der mittleren Schiene 20 – 25 Min. backen, bis die Stücke weich und leicht knusprig sind. Nach der Hälfte des Backvorgangs einmal wenden. Falls die **Süsskartoffeln** vor Schritt 6 fertig sind, beiseitestellen.



Weiter geht's

Hitze ein wenig reduzieren und ca. 10 – 15 Min. lang köcheln lassen, bis etwa die Hälfte der Flüssigkeit weggekocht ist und die **Sauce** dick und tomatig ist. Eventuell noch mal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tomate halbieren, Strunk herausschneiden und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Strunk vom **Salat** abschneiden und **Salat** in dünne Streifen schneiden.



Für das Gemüse

Jalapeño längs halbieren, die entkernen und fein hacken (Achtung: Scharf!).

Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen.



Für die Beilagen

Limette heiss abwaschen, ca. 1 TL [2 TL] der **Limettenschale** abraffeln und in eine grosse Schüssel geben. **Limette** halbieren und aus der Hälfte 2 TL [4 TL] **Limettensaft** auspressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden. 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** hinzugeben und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken. **Dressing** mit einer Gabel verquirlen und beiseitestellen.

Salat und **Tomate** kurz vor dem Servieren hinzufügen und vermengen.

Tortilla-Wraps gleichmässig mit **Käse-Mix** bestreuen und jeden **Wrap** in der Mitte zusammenklappen. Beiseitestellen.



Das Chili kochen

Bei mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Öl*** in einer Bratpfanne erhitzen. **Gehackte Jalapeño** (nach Geschmack) zusammen mit **Kreuzkümmel** und geräuchertem **Paprikapulver** hinzufügen, umrühren und 1 Min. kochen. Danach **stückige Tomaten**, **Kidneybohnen**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 75 ml [150 ml] **Wasser*** hinzugeben. Mit **Salz*** abschmecken.



Chili vollenden

Chili-Mischung in eine Auflaufform geben. **Süsskartoffel** aus dem Ofen nehmen, auf die **Chili-Mischung** geben und den **geriebenen Hartkäse** darüberstreuen.

Auflauf und gefüllte **Wraps** für 3 – 5 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist. **Quesadillas** in je 3 Ecken schneiden.

Chili auf Tellern anrichten, mit **Salat**, **Quesadillas** und **Limettenspalten** servieren und geniessen.

En Guete!

Quesadillas with spicy vegetable chili

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Eco-friendly 45–55 minutes • 904 kcal • Cook on day 3



Sweet potatoes



Kidney beans



Ground cumin



Smoked paprika powder



Tomatoes



Red onion



Lime



Wheat tortillas



Chopped tomatoes



Jalapeño



Grated hard cheese



Grated cheese



Romaine lettuce heart

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*, sugar*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 oven dish, 1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 g
Ground cumin	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Smoked paprika powder	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Wheat tortillas 15	2 x	61.5 g	4 x	62.5 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Jalapeño	1 x	30 g	2 x	30 g
Grated hard cheese 7 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Grated cheese 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 900 g)
Calories	420 kJ/100 kcal	3782 kJ/904 kcal
Fat	3.72 g	33.55 g
– of which saturated fats	0.61 g	5.48 g
Carbohydrate	11.31 g	101.92 g
– of which sugar	2.76 g	24.89 g
Protein	3.63 g	32.71 g
Salt	0.511 g	4.608 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7**) Milk (including lactose) **8**) Eggs **15**) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



For the sweet potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Wash the sweet potato well and cut it unpeeled into 2 cm pieces. Spread the sweet potato pieces on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and season with salt*. Bake on the middle shelf for 20–25 min. until soft and slightly crispy. Turn once halfway through. If the sweet potatoes are done before step 6, set them aside.



For the vegetables

Halve the jalapeño lengthways, remove the seeds and chop finely (warning: spicy!).

Drain the kidney beans in a sieve and rinse with cold water.



Cook the chilli

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a frying pan on medium heat. Add chopped jalapeño (to taste) together with the cumin and smoked paprika powder, stir and cook for 1 min. Then add the chopped tomatoes, kidney beans, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 75 ml [150 ml] water*. Season with salt*.



On to the next step

Reduce heat a little and simmer for 10–15 min. until the liquid is reduced by about half and the sauce is thick and tomatoey. Season with salt* and pepper* again if required.

Cut the tomato in half, remove the stalk and cut into 1 cm cubes.

Remove the stalk from the lettuce, then cut the lettuce into thin strips.



For the side dishes

Wash the lime with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] of the zest and put it into a large bowl. Halve the lime and squeeze 2 tsp. [4 tsp.] juice from one half. Cut the other half into wedges. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and season with salt*, pepper* and sugar*. Whisk the dressing with a fork and it set aside.

Add the lettuce and tomato shortly before serving and mix together.

Sprinkle the tortillas wraps evenly with the cheese mix and fold each wrap over in the middle. Put to one side.



Finish the chilli

Put the chilli mixture into an oven dish. Take the sweet potato out of the oven, add to the chilli mixture and sprinkle the grated hard cheese on top.

Bake the chili and the filled wraps for 3–5 min. until the cheese has melted. Cut each quesadilla into 3 triangular slices.

Apportion the chilli onto plates, serve with the salad, quesadillas and lime wedges and enjoy!

Bon appetit!

Quesadillas avec chili de légumes piquant

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétarien **Écologique** 45 – 55 minutes • 904 kcal • Cuisiner au 3e jour

17



Patates douces



Haricots rouges



Cumin moulu



Paprika en poudre



Tomates fumées



Oignon rouge



Citron vert



Tortillas de blé



Tomates en morceaux



Jalapeño



Fromage à pâte dure râpé



Mélange de fromage râpé



Cœur de laitue (Romana)



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Bouillon de légumes*, huile*, poivre*, sel*, sucre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 moule à gratin, 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Cumin moulu	0,5 x 2 g**	1 x 2 g
Paprika en poudre, fumé	0,5 x 2 g**	1 x 2 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Tortillas de blé 15)	2 x 61,5 g	4 x 62,5 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Jalapeño	1 x 30 g	2 x 30 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Fromage râpé 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 900 g)
Valeur calorique	420 kJ/ 100 kcal	3 782 kJ/ 904 kcal
Lipides	3,72 g	33,55 g
- dont acides gras saturés	0,61 g	5,48 g
Glucides	11,31 g	101,92 g
- dont sucre	2,76 g	24,89 g
Protéines	3,63 g	32,71 g
Sel	0,511 g	4,608 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour la patate douce

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Bien laver la patate douce et couper sans éplucher en morceaux de 2 cm. Répartir les morceaux de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile* et saler*. Enfourner les morceaux de patate douce à mi-hauteur 20 à 25 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement croquants. Retourner à mi-cuisson. Si les patates douces sont prêtes avant l'étape 6, réserver.



Ça continue

Baisser un peu le feu et laisser mijoter env. 10 à 15 min. jusqu'à ce que la sauce réduise environ de moitié et qu'elle soit plus concentrée et savoureuse. Saler* et poivrer* éventuellement encore une fois.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'env. 1 cm.

Retirer le centre de la salade, puis couper les feuilles en fines lamelles.



Pour les légumes

Couper le jalapeño en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines et hacher finement (attention, ça pique !) Égoutter les haricots rouges dans une passoire et rincer à l'eau froide.



Pour l'accompagnement

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper env. 1 cc [2 cc] de zeste et le mettre dans un saladier. Couper le citron vert en deux et presser une des moitiés pour obtenir 2 cs [4 cs] de jus. Couper l'autre moitié en tranches. Ajouter 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et assaisonner avec du sel*, du poivre* et du sucre*. Batta la sauce avec une fourchette et réserver.

Ajouter la salade et la tomate juste avant de servir et mélanger.

Recouvrir les tortillas uniformément de fromage et les plier au milieu. Réserver.



Cuir le chili

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen dans une poêle. Ajouter la quantité de jalapeño haché souhaitée, le cumin et le paprika fumé en poudre, remuer et cuire 1 minute. Ajouter ensuite les tomates en morceaux, les haricots rouges, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 75 ml [150 ml] d'eau*. Saler*.



Finir le chili

Verser le mélange de chili dans un moule à gratin. Sortir les patates douces du four, les placer sur le mélange de piment et recouvrir de fromage râpé.

Enfourner le gratin et les tortillas garnies 3 à 5 min jusqu'à ce que le fromage fonde. Couper les quesadillas en 3 triangles.

Répartir le chili dans des assiettes, servir avec de la salade, les quesadillas et des quartiers de citron vert. Déguster.

Bon appétit !