

Quesadillas mit käsiger Rindshackfleischfüllung dazu Pico de Gallo und Joghurt-Topping

One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 836 kcal • Tag 2 kochen

30



Weizentortillas



HelloFresh Beef Gehacktes



Tomaten



Tomatenmark



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Piri-Piri“



Reibekäse aus Saland



Koriander



Limette, gewachst



Naturjoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Zucker*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas (15)	2 x	61.5 g	4 x	62.5 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Tomatenmark	1 x	35 g	2 x	35 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	1 x	4 g	2 x	4 g
Reibekäse aus Saland 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Koriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Limette, gewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

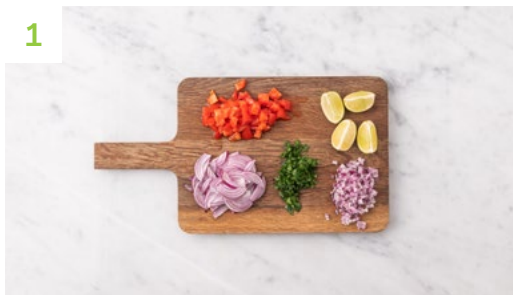
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 470 g)
Brennwert	749 kJ/ 179 kcal	3496 kJ/ 836 kcal
Fett	11.6 g	54.1 g
– davon ges. Fettsäuren	3.6 g	16.9 g
Kohlenhydrate	9.9 g	46.4 g
– davon Zucker	2.6 g	12 g
Eiweiss	9.1 g	42.7 g
Salz	0.5 g	2.35 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!)



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und drei Viertel in feine Streifen schneiden. Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

Limette vierteln.

Tomate fein würfeln.

Korianderblätter grob hacken.



Salsa vorbereiten

In einer grossen Schüssel **Zwiebelwürfel**, **Tomaten**, **Kräuter**, **Saft** von 1 [2] **Limettenvierteln**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** zu einer **Salsa** vermengen.



Füllung anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL B2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rinderhackfleisch** darin 2 Min. scharf anbraten. **Zwiebelstreifen** hinzugeben und weitere 2 – 3 Min. anbraten.

Tomatenmark und „**Hello Piri-Piri**“ hinzugeben und 30 Sek. mit anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und kurz einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

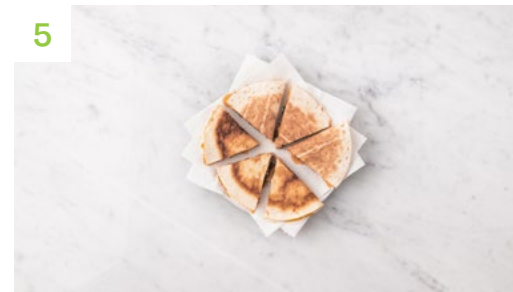
Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



Quesadilla braten

Bratpfanne auswischen, dann 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze darin erhitzen.

Einen **Tortillafaden** hineinlegen und mit der Hälfte [einem Viertel] vom **Käse** bestreuen. Wenn der **Käse** zu schmelzen beginnt, die Hälfte [ein Viertel] der **Füllung** darüber verteilen, die andere Hälfte darüber klappen, sodass ein Halbmond entsteht. **Quesadilla** ca. 1 – 2 Min. goldbraun anbraten, vorsichtig wenden und erneut 1 – 2 Min. braten.

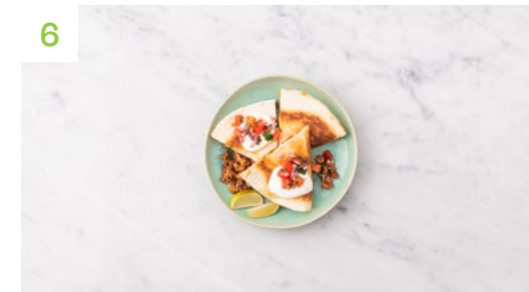


Letzte Schritte

Quesadilla aus der Bratpfanne nehmen, auf einen Teller legen und mit den restlichen Fladen genauso verfahren.

Tipp: Du kannst die **Quesadillas** mit einem sauberen **Handtuch** abdecken, so bleiben sie schön warm.

Fertige **Quesadillas** dritteln.



Anrichten

Quesadilla auf Teller verteilen, mit dem **Joghurt** und der **Salsa** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Quesadillas with cheesy minced beef filling served with pico de gallo and yoghurt topping

One-pot dish 25–35 minutes • 836 kcal • Cook on day 2



Wheat tortillas



HelloFresh Beef
minced beef



Tomatoes



Tomato purée



Red onion



“Hello Piri-Piri”
spice mix



Grated cheese from Saland



Coriander



Waxed lime



Plain yoghurt from Saland



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, salt*, sugar*, oil*, pepper*

Cooking utensils

1 large frying pan and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 15	2 x	61.5 g	4 x	62.5 g
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
“Hello Piri-Piri” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Grated cheese from Saland 7	1 x	50 g	1 x	100 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Plain yoghurt from Saland 7	1 x	75 g	2 x	75 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

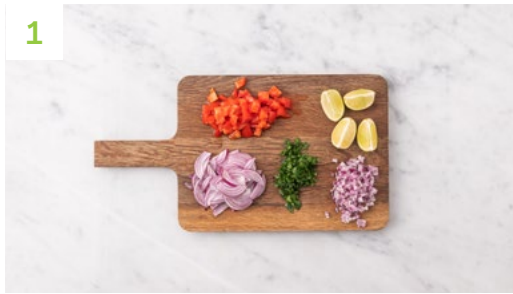
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 470 g)
Calories	749 kJ/179 kcal	3496 kJ/836 kcal
Fat	11.6 g	54.1 g
– of which saturated fats	3.6 g	16.9 g
Carbohydrate	9.9 g	46.4 g
– of which sugar	2.6 g	12 g
Protein	9.1 g	42.7 g
Salt	0.5 g	2.35 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) **15** Wheat

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



1 Get prepped

Halve the onion and cut three quarters into thin strips. Finely dice the remaining onion.

Cut the lime into quarters.

Finely dice the tomato.

Roughly chop the coriander leaves.



2 Prepare the salsa

In a large bowl, mix the chopped onion, tomatoes, herbs, juice of 1 [2] lime quarter(s), 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt*, pepper* and a pinch of sugar* to make a salsa.



3 Fry the filling

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Sear the minced beef in it for 2 min. Add the onion strips and sauté for another 2–3 min.

Add the tomato purée and “Hello Piri-Piri” spice mix and sauté for 30 sec.

Deglaze the contents of the frying pan with 50 ml [100 ml] water* and simmer briefly. Season with salt* and pepper*.

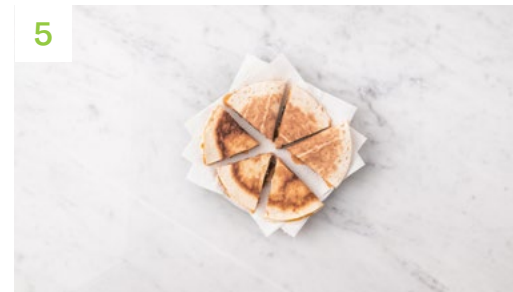
Remove from the frying pan and set aside.



4 Fry the quesadilla

Wipe out the frying pan, then heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on a medium heat.

Lay one tortilla in the pan and sprinkle with half [a quarter] of the cheese. When the cheese begins to melt, spread half [a quarter] of the filling on one half of the tortilla, folding the other half over to make a half-moon. Fry the quesadilla for 1–2 min. until golden brown, turn carefully, then fry for another 1–2 min.



5 Final steps

Remove the quesadilla from the pan, lay it on a plate and repeat with the remaining tortillas.

Tip: *You can cover the quesadillas with a clean towel to keep them nice and warm.*

Cut the finished quesadillas into thirds.



6 Serve

Apportion the quesadillas onto plates, top with the yoghurt and salsa, and serve with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Quesadillas farcies au bœuf haché et fromage, servies avec une pico de gallo et garnies de yogourt

Plat One-Pot 25 – 35 minutes • 836 kcal • Cuisiner au 2e jour

30



Tortillas de blé



Viande de bœuf
hachée HelloFresh



Tomates



Concentré de tomates



Oignon rouge



Mélange d'épices
« Hello Piri-Piri »



Fromage râpé de Saland



Coriandre



Citron vert ciré



Yogourt nature de Saland



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, sel*, sucre*, huile*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15	2 x 61,5 g	4 x 62,5 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage râpé de Saland 7	1 x 50 g	1 x 100 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Yogourt nature de Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 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

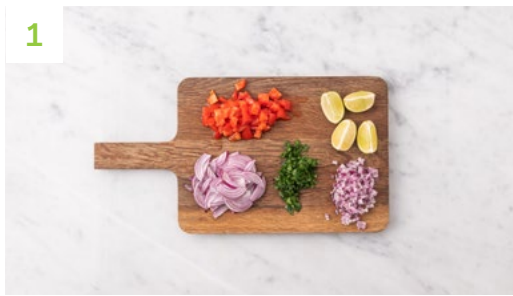
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 470 g)
Valeur calorique	749 kJ/ 179 kcal	3496 kJ/ 836 kcal
Lipides	11,6 g	54,1 g
– dont acides gras saturés	3,6 g	16,9 g
Glucides	9,9 g	46,4 g
– dont sucre	2,6 g	12 g
Protéines	9,1 g	42,7 g
Sel	0,5 g	2,35 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) **15**) blé

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



Petite préparation

Couper l'oignon en deux et couper les trois quarts en fines lanières. Couper le reste de l'oignon en petits dés.

Couper le citron vert en quatre.

Couper la tomate en petits dés.

Hacher grossièrement les feuilles de coriandre.



Préparer la salsa

Dans un saladier, mélanger les dés d'oignon, les tomates, les herbes, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* pour obtenir une salsa.



Faire revenir la farce

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le bœuf haché à feu vif 2 min. Ajouter les lanières d'oignon et faire revenir encore 2 à 3 min.

Ajouter le concentré de tomates et le « Hello Piri-Piri » et faire suer 30 s.

Mouiller le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau* et laisser mijoter brièvement. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

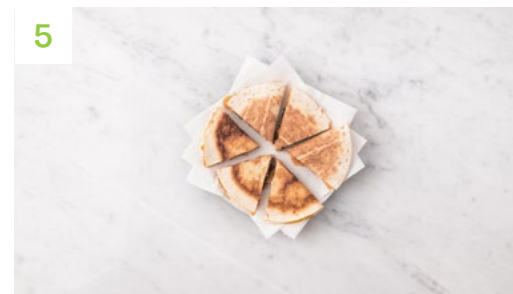
Les sortir de la poêle et les réserver.



Faire chauffer les quesadillas

Essuyer la poêle, puis faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen.

Y déposer une tortilla et saupoudrer de la moitié [un quart] du fromage. Lorsque le fromage commence à fondre, répartir dessus la moitié [un quart] de la farce, rabattre l'autre moitié de la quesadilla de manière à former une demi-lune. Faire dorer la quesadilla env. 1 à 2 min, retourner délicatement et faire dorer à nouveau 1 à 2 min.

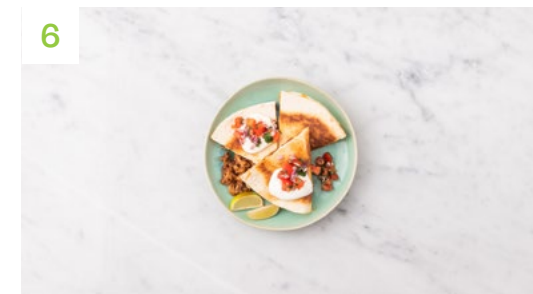


Dernières étapes

Retirer la quesadilla de la poêle, poser sur une assiette et procéder de la même manière avec les autres galettes.

Astuce : vous pouvez recouvrir les quesadillas d'un torchon propre, ainsi elles restent bien chaudes.

Couper en trois les quesadillas prêtes.



Dresser

Répartir la quesadilla sur l'assiette, parsemer de yogurt et de salsa et servir avec le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

