

Quesadilla con Argentinos mit frischem Limettendip

Zeit Sparen 20 – 30 Minuten • 980 kcal • Tag 5 kochen

2



Argentinos, pikant



Weizentortillas



Peperoni multicolor



Zwiebel



Limette, gewachst



Naturjoghurt aus Saland



Reibekäse aus Saland



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Zucker*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 2 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Argentinos, pikant	4 x 40 g	8 x 40 g
Weizentortillas 15)	4 x 62.5 g	8 x 62.5 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Reibekäse aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

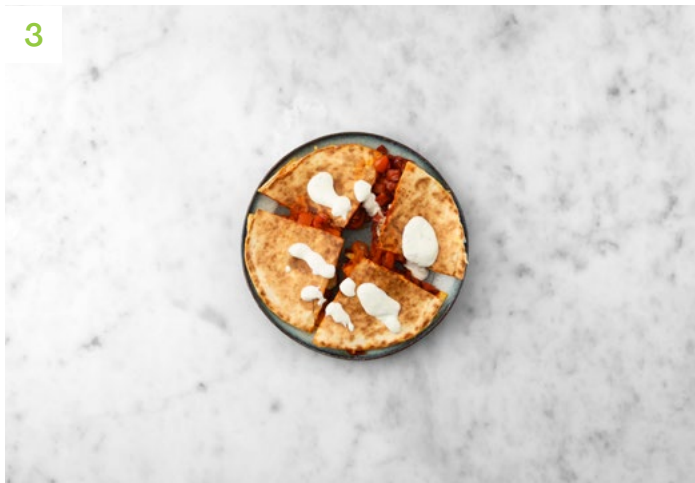
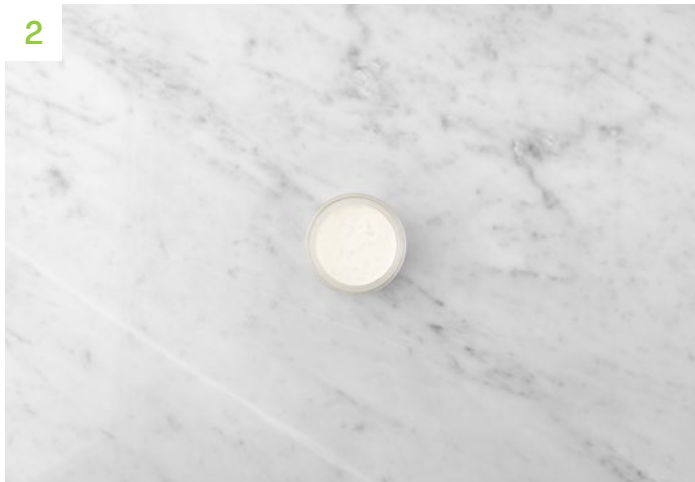
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 500 g)
Brennwert	827 kJ/ 198 kcal	4102 kJ/ 980 kcal
Fett	10.5 g	51.9 g
– davon ges. Fettsäuren	3.2 g	15.9 g
Kohlenhydrate	17 g	84.3 g
– davon Zucker	6.5 g	32.4 g
Eiweiss	8.7 g	43.4 g
Salz	1.13 g	5.61 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!)



Zutaten vorbereiten und anbraten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

Argentinos in 0.5 cm Würfel schneiden.

In einer Bratpfanne ohne Fettzugabe **Gemüse** und **Argentinos** 5 – 7 Min. anbraten.

Tomatenmark und „**Hello Fiesta**“ zugeben und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Aus der Bratpfanne nehmen und Bratpfanne auswischen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Für den Dip

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale abraffeln. **Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Limettenschale**, **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Anrichten

In 2 grossen Bratpfannen jeweils 0.5 EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Temperatur erhitzen.

Jeweils 1 **Tortilla** hinzugeben, mit der **Argentinos-Füllung** und dem **Käse** toppen und mit der 2. **Tortilla** abdecken. **Quesadilla** 1 – 2 Min. je Seite anbraten.

Tipp: Du kannst einen Teller zum Wenden der Quesadillas benutzen.

Nach Bedarf mit den restlichen **Quesadillas** wiederholen.

Quesadilla nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Limettendip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Quesadilla with spicy sausages served with fresh lime dip

Save time 20–30 minutes • 980 kcal • Cook on day 5



Spicy Argentino sausages



Wheat tortillas



Mixed peppers



Onion



Waxed lime



Plain yoghurt from Saland



Grated cheese



Tomato purée



“Hello Fiesta” spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, sugar*, oil*, pepper*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 2 large frying pans and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spicy Argentino sausages	4 x	40 g	8 x	40 g
Wheat tortillas 15)	4 x	62.5 g	8 x	62.5 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Grated cheese from Saland 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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

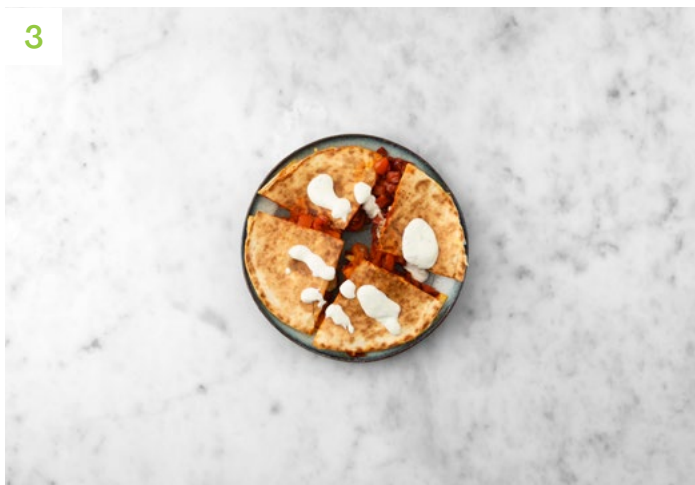
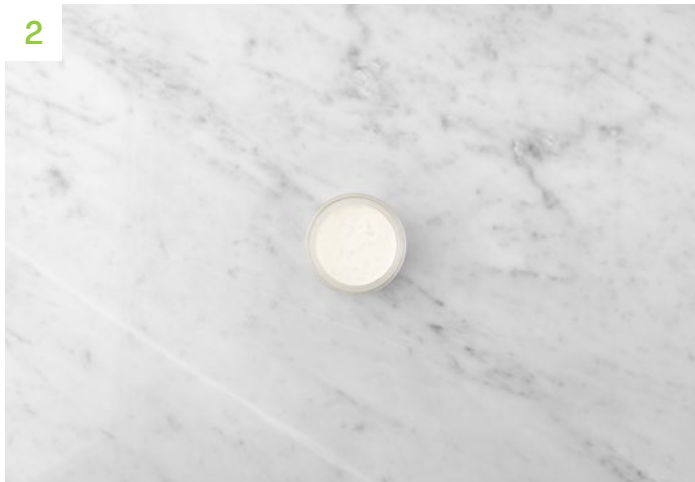
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 500 g)
Calories	827 kJ/198 kcal	4102 kJ/980 kcal
Fat	10.5 g	51.9 g
– of which saturated fats	3.2 g	15.9 g
Carbohydrate	17 g	84.3 g
– of which sugar	6.5 g	32.4 g
Protein	8.7 g	43.4 g
Salt	1.13 g	5.61 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 Prepare and fry the ingredients

Halve the onion and cut it into thin strips.

Halve and core the pepper and cut it into 1 cm pieces.

Cut the sausages into 0.5 cm cubes.

Fry the vegetables and sausages for 5–7 min. in a frying pan without fat.

Add the tomato purée and "Hello Fiesta" and sauté for another 1 min. Season with salt* and pepper*. Remove from the frying pan and wipe out the pan.

In the meantime, continue with the recipe.

For the dip

Wash the lime in hot water and grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into quarters.

In a small bowl, mix the yoghurt, lime zest, juice of 2 [4] lime quarters, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, salt* and pepper*.

Serve

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* on medium heat in 2 large frying pans.

Place 1 tortilla in each, top with the sausage filling and cheese and cover with the 2nd tortilla. Fry the quesadillas for 1–2 min. on each side.

Tip: You can use a plate to turn the quesadillas.

Repeat as required with the remaining quesadillas.

Cut the quesadilla into pieces as desired and enjoy with the lime dip.

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/



Quesadilla con Argentinos et dip frais au citron vert

Gain de temps 20 – 30 minutes • 980 kcal • Cuisiner au 5e jour

2



Chorizo argentino picant



Tortillas de blé



Poivrons multicolores



Oignon



Citron vert cîré



Yogourt nature de Saland



Fromage râpé de Saland



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, sucre*, huile*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 2 grandes poêles et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chorizo argentin piquant	4 x 40 g	8 x 40 g
Tortillas de blé 15	4 x 62,5 g	8 x 62,5 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 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
Fromage râpé de Saland 7	1 x 100 g	2 x 100 g
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 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

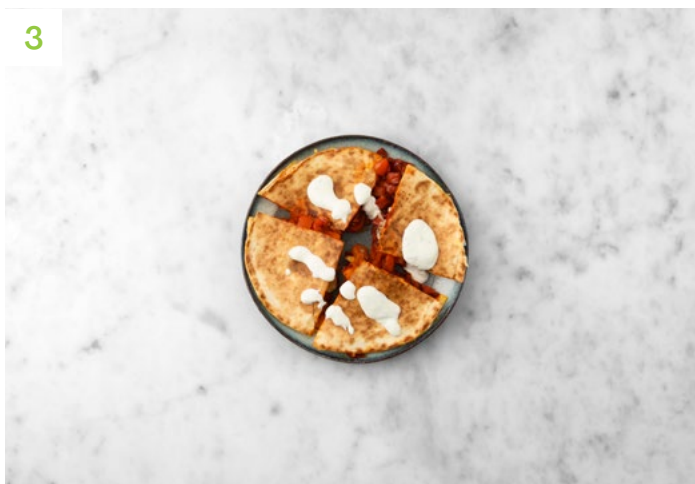
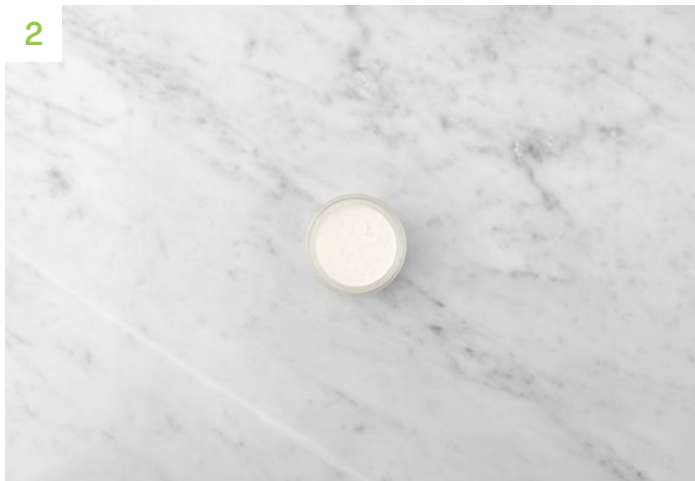
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 500 g)
Valeur calorique	827 kJ/ 198 kcal	4102 kJ/ 980 kcal
Lipides	10,5 g	51,9 g
– dont acides gras saturés	3,2 g	15,9 g
Glucides	17 g	84,3 g
– dont sucre	6,5 g	32,4 g
Protéines	8,7 g	43,4 g
Sel	1,13 g	5,61 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 !)



Préparer et faire revenir les ingrédients

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en morceaux de 1 cm.

Couper le chorizo argentin en dés de 0,5 cm.

Dans une poêle, faire revenir les légumes et le chorizo argentin 5 à 7 min, sans ajouter de matière grasse.

Ajouter le concentré de tomates, le « Hello Fiesta » et faire revenir encore 1 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Retirer de la poêle et essuyer la poêle.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Pour le dip

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre.

Dans un petit bol, mélanger le yogourt, le zeste de citron vert, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, 1 cc [2 cc] de sucre*, du sel* et du poivre*.

Dresser

Dans 2 grandes poêles, faire chauffer dans chacune d'elle 0,5 cs [1 cs] d'huile* à feu moyen.

Ajouter 1 tortilla dans chaque poêle, garnir de la farce au chorizo argentin et recouvrir avec la 2e tortilla. Faire revenir la quesadilla 1 à 2 min de chaque côté.

Astuce : vous pouvez utiliser une assiette pour retourner les quesadillas.

Répéter si nécessaire avec le reste de quesadillas.

Selon les goûts, couper la quesadilla en morceaux et déguster avec le dip au 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/

