

Quesadillas mit käsiger Rindshackfleischfüllung dazu Bohnensalat und Limettendressing

One-Pot-Gericht 20 – 30 Minuten • 956 kcal • Tag 2 kochen

26



Weizentortillas



schwarze Bohnen



Tomatenmark



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Piri-Piri“



Limette, gewachst



HelloFresh Beef Gehacktes



Naturjoghurt aus Saland



Tomaten



Reibekäse 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*, Wasser*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas 15)	2x 61.5 g	4x 62.5 g
schwarze Bohnen	1x 380 g	2x 390 g
Tomatenmark	1x 35 g	2x 35 g
rote Zwiebel	1x 80 g	2x 80 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	1x 4 g	2x 4 g
Limette, gewachst	1x 75 g	2x 75 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1x 250 g	1x 500 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1x 75 g	2x 75 g
Tomaten	2x 100 g	4x 100 g
Reibekäse aus Saland 7)	1x 50 g	1x 100 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. 650 g)
Brennwert	614 kJ/ 147 kcal	4000 kJ/ 956 kcal
Fett	7.7 g	49.9 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6.4 g
Kohlenhydrate	10 g	65.5 g
– davon Zucker	1.8 g	12 g
Eiweiss	8.7 g	56.7 g
Salz	0.45 g	2.94 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.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.



Bohnensalat vorbereiten

In einer grossen Schüssel Hälfte der **Bohnen**, **Zwiebel** und **Tomatenwürfel**, **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** vermengen.



Füllung anbraten

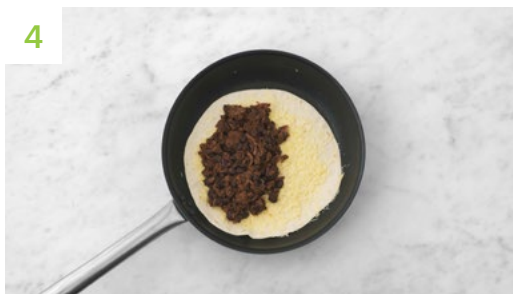
Eine grosse Bratpfanne erhitzen. **Rindshackfleisch** ohne Fettzugabe darin 2 Min. scharf anbraten.

Restliche **Bohnen** und **Zwiebelstreifen** hinzugeben und weitere 2 – 3 Min. anbraten.

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

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

Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.

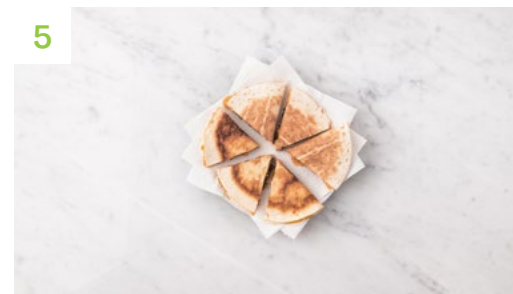


Quesadilla braten

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

Einen **Tortillafladen** hineinlegen und mit der Hälfte [einem Viertel] vom **Käse** bestreuen.

Wenn der **Käse** zu schmelzen beginnt, die Hälfte [ein Viertel] der **Füllung** auf der Hälfte des Fladens verteilen, die andere Hälfte darüber klappen, sodass ein Halbmond entsteht.



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 bean salad and lime dressing

One-pot dish 20–30 minutes • 956 kcal • Cook on day 2

26



Wheat tortillas



Black beans



Tomato purée



Red onion



“Hello Piri-Piri” spice mix



Waxed lime



HelloFresh minced beef



Plain yoghurt from Saland



Tomatoes



Grated cheese 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 bowl, 1 large frying pans and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 15)	2x	61.5 g	4x	62.5 g
Black beans	1x	380 g	2x	390 g
Tomato purée	1x	35 g	2x	35 g
Red onion	1x	80 g	2x	80 g
“Hello Piri-Piri” spice mix	1x	4 g	2x	4 g
Waxed lime	1x	75 g	2x	75 g
HelloFresh minced beef	1x	250 g	1x	500 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1x	75 g	2x	75 g
Tomatoes	2x	100 g	4x	100 g
Grated cheese from Saland 7)	1x	50 g	1x	100 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. 650 g)
Calories	614 kJ/147 kcal	4000 kJ/956 kcal
Fat	7.7 g	49.9 g
– of which saturated fats	1 g	6.4 g
Carbohydrate	10 g	65.5 g
– of which sugar	1.8 g	12 g
Protein	8.7 g	56.7 g
Salt	0.45 g	2.94 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!)



Get prepped

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

Cut the lime into quarters.

Finely dice the tomato.

Drain the black beans in a sieve and rinse with water*.



Prepare the bean salad

In a large bowl, mix half of the beans, the chopped onions and tomatoes, , juice of 1 [2] lime quarters, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt*, pepper* and a pinch of sugar*.



Fry the filling

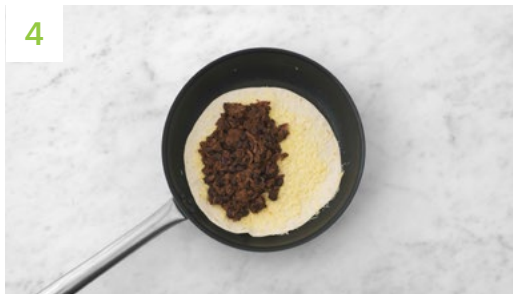
Heat up a large frying pan. Sear the minced beef without fat for 2 min.

Add the remaining beans and sauté for another 2–3 min.

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

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

Remove from the frying pan and set aside.



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.



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.



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 farcis à la viande hachée et au fromage accompagnés de salade de haricots et de vinaigrette au citron vert

Plat One-Pot 20 – 30 minutes • 956 kcal • Cuisiner au 2e jour

26



Tortillas de blé



Haricots noirs



Concentré de tomates



Oignon rouge



Mélange d'épices
« Hello Piri-Piri »



Citron vert ciré



Viande de bœuf hachée
HelloFresh



Yogourt nature de Saland



Tomates



Fromage râpé 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 saladier, 1 grandes poêles et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15	2 x 61,5 g	4 x 62,5 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 390 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
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Yogourt nature de Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Fromage râpé de Saland 7	1 x 50 g	1 x 100 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. 650 g)
Valeur calorique	614 kJ/ 147 kcal	4000 kJ/ 956 kcal
Lipides	7,7 g	49,9 g
- dont acides gras saturés	1 g	6,4 g
Glucides	10 g	65,5 g
- dont sucre	1,8 g	12 g
Protéines	8,7 g	56,7 g
Sel	0,45 g	2,94 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 !)



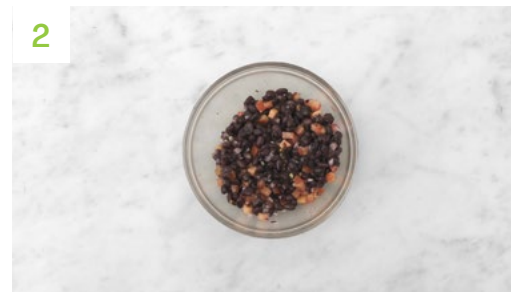
Petite préparation

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.

Égoutter les haricots noirs dans une passoire et les rincer à l'eau.



Préparer la salade de haricots

Dans un saladier, mélanger la moitié des haricots, les dés d'oignon et de tomates, 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*.



Faire revenir la farce

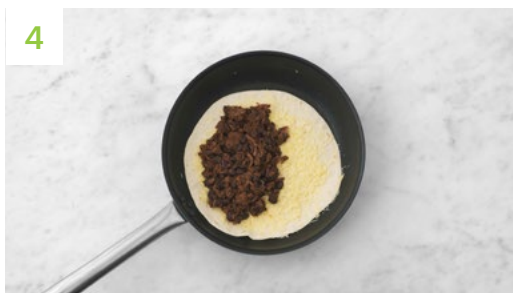
Chauffer une grande poêle. Y faire revenir la viande hachée à feu vif pendant 2 min sans ajouter de matière grasse.

Ajouter le reste des haricots et des lanières d'oignon et faire revenir 2 à 3 min supplémentaires.

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.

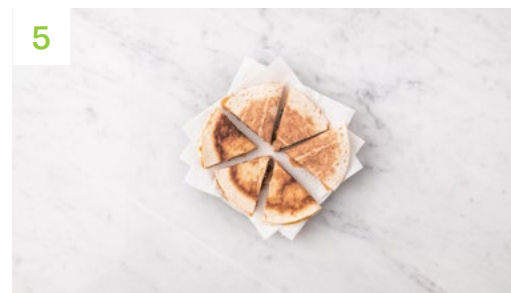


Faire chauffer les quesadillas

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 sur une des moitiés de la quesadilla, et rabattre l'autre moitié de manière à former une demi-lune.



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/

