

Quesadilla con Argentinos mit frischem Limettendip

20 – 30 Minuten • 980 kcal • Tag 5 kochen



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	2 x 80 g	4 x 80 g
Weizentortillas 15)	4 x 61.5 g	8 x 61.5 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

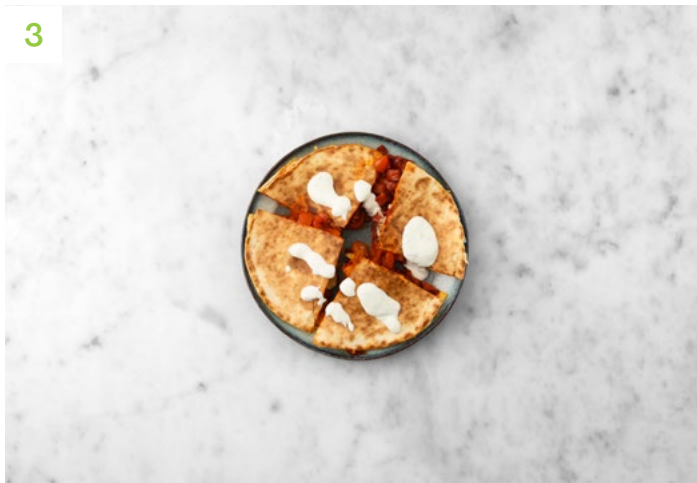
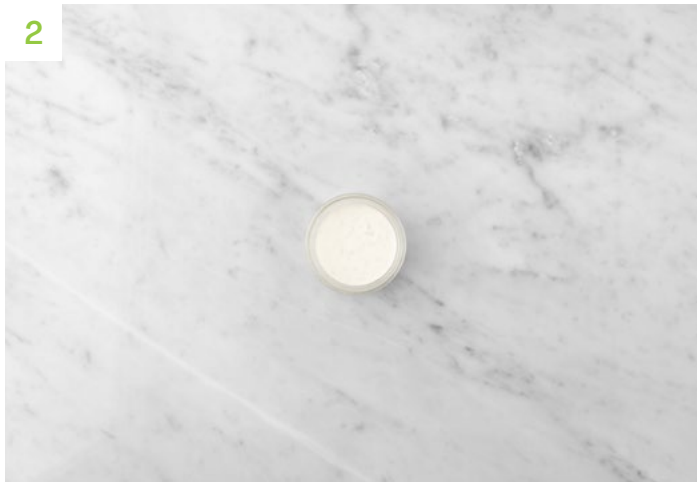
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	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 **Limetten-Joghurt** 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!

