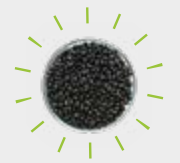




Hello Quesadillas! Gebackene Käse-Tortillas

mit schwarzen Bohnen und Tomaten-Avocado-Salsa



HELLO SCHWARZE BOHNEN

Schwarze Bohnen sind Kraftpakete voller Proteine und Ballaststoffe, die es ausserdem schaffen, gleichzeitig süsslich und würzig-aromatisch zu schmecken.



Tortilla-Wraps



saurer Halbrahm



Cheddar rot (gerieben)



grüne Peperoncini



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „HelloMexico“



Limette



rote Zwiebel



Weissweinessig



Tomate



Avocado (Hass)



30 Minuten

Stufe 1

veggie

Neuentdeckung

Zeit sparen

Du möchtest bunt und mit vielen frischen Zutaten kochen und geniessen? Dann ist die mexikanische Küche ganz bestimmt etwas für Dich! Unser heutiges Rezept hat alles, was es braucht, um Dich zu überzeugen: Es ist frisch und herzhaft zugleich, enthält jede Menge bunter Zutaten und wird durch die schwarzen Bohnen richtig **ballaststoff-** und **proteinreich**.

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **1 kleinen Topf**, **1 hohes Rührgefäss**, **1 Stabmixer**, **1 grosse Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 ZWIEBELN ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.

Rote Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden, in einen kleinen Topf geben und zusammen mit **Weissweinessig** und **Zucker** aufkochen lassen.

Zwiebelwürfel unter Rühren 2 – 4 Min. köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.



4 FÜR DEN DIP

Saurer Halbrahm in einer kleinen Schüssel mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



2 FÜR DIE FÜLLUNG

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgessen, in ein hohes Rührgefäss geben und zusammen mit dem **Saft** einer **Limettenhälfte** und der **Gewürzmischung** vermengen.

Bohnen mithilfe eines Stabmixers grob pürieren, sodass noch Stücken vorhanden sind. **Bohnenpaste** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Restliche **Limette** in Spalten schneiden.



5 QUESADILLAS ZUBEREITEN

Schwarze-Bohnen-Paste auf **Tortillas** verstreichen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen.

Jeweils 1 EL **Tomaten-Avocado-Salsa** darauf verteilen und **geriebenen Cheddar** gleichmässig darüberstreuen.

Tortillas wie Halbmonde zusammenklappen.



3 SALSA ZUBEREITEN

Tomate halbieren, Strunk herauschneiden und **Tomatenhälften** würfeln. **Peperoncini** halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken. **Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** ebenfalls in Würfel schneiden.

In einer grossen Schüssel **Essig-Zwiebel-Würfel**, **Tomaten-** und **Avocadowürfel** und gehackten **Peperoncini** (**Achtung: scharf!**) vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 QUESADILLAS BACKEN

Quesadillas auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen 3 – 5 Min. erwärmen.

Quesadillas aus dem Backofen nehmen, in Dreiecke schneiden und mit restlicher **Salsa** und **Dip** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Weissweinessig 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
schwarze Bohnen	1 x	380 g	2 x	380 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	1 x	2 g	2 x	2 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
grüne Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Avocado (Hass)	1 x	144 g	2 x	144 g
saurer Halbrahm 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Tortilla-Wraps 1)	1 x	280 g	1 x	560 g
Cheddar rot (gerieben) 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	670 kJ/160 kcal	3.751 kJ/810 kcal
Fett	6 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	15 g	96 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiss	6 g	36 g
Ballaststoffe	3 g	21 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch
 11) Schwefeldioxid und Sulphite

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

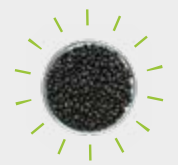
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



Hello quesadillas! Baked cheese tortillas

with black beans and tomato and avocado salsa



HELLO BLACK BEANS

Black beans are like power packs, full of protein and dietary fibre, and also taste sweet and spicily aromatic at the same time.



Tortilla wraps,



Sour cream



Grated cheddar red



Green chilli pepper



Black beans



"HelloMexico" spice mix



Lime



Red onions



White wine vinegar



Tomato



Avocado (Hass)

30 minutes

Level 1

Veggie

A new discovery

Save time

You want to cook and enjoy a colourful meal with many fresh ingredients? Then Mexican cuisine is definitely for you! Today's recipe has everything it takes to convince you: It's fresh and hearty, contains lots of colourful ingredients and is rich in **fibre** and protein thanks to the black beans.

Wash the **vegetables**.

You will also need: **1 sieve**, **1 small pot**, **1 tall mixing bowl**, **1 hand blender**, **1 large bowl**, **1 small bowl** and **1 baking tray** with **baking paper**.



1 PREPARE ONIONS

Preheat the oven to **180 °C** top/bottom heat (**160 °C** fan oven).

Peel **red onion**, dice finely, put in a small pot and boil together with **white wine vinegar** and **sugar***

Simmer diced **onion** while stirring for 2-4 min. Then remove from stove and allow to cool briefly.



2 FOR THE FILLING

Drain the **black beans** through a sieve, put in a tall mixing bowl and mix with the **juice of half** of the **lime** and the **spice mix**. Roughly purée the **beans** with a hand blender so that some pieces remain. Season **bean paste** with **salt*** and **pepper***. Cut the remaining **limes** into wedges.



3 PREPARE SALSA

CUT **tomato** in half, remove stalk and dice **tomato** halves. Halve **chilli**, remove core and **finely chop** **chilli** halves. Halve **avocado**, remove stone and cut flesh into cubes.

In a large bowl mix **vinegar** and **diced onion**, **tomato** and **avocado** cubes and chopped **chilli** (**warning: spicy!**) and season with **salt*** and **pepper***.



4 FOR THE DIP

Season **sour cream** in a small bowl with **salt*** and **pepper***.



5 PREPARE QUESADILLAS

Spread the **black bean paste** on **tortillas**, leaving about 1 cm of the edge free. Apportion 1 tbsp. of the **tomato** and **avocado salsa** on top and sprinkle evenly with **grated cheddar**. Fold **tortillas** together like half-moons.



6 BAKE QUESADILLAS

Put **quesadillas** on a baking tray lined with baking paper and heat in the oven for 3-5 min. Remove **quesadillas** from the oven, cut into triangles and enjoy with the rest of the **salsa** and **dip**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
White wine vinegar 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
"HelloMexico" spice mix	1 x	2 g	2 x	2 g
Tomato	1 x	100 g	2 x	100 g
Green chilli pepper	1 x	15 g	2 x	15 g
Avocado (Hass)	1 x	144 g	2 x	144 g
Sour cream 5)	1 x	150 g	2 x	150
Tortilla wraps 1)	1 x	280 g	1 x	560 g
Grated cheddar red 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
 ⓘ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	670 kJ/160 kcal	3,751 kJ/810 kcal
Fat	6 g	36 g
- incl. saturated fats	2 g	14 g
Carbohydrate	15 g	96 g
- incl. sugar	3 g	16 g
Protein	6 g	36 g
Dietary fibre	3 g	21 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk
 11) Sulphur dioxide and sulphites

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



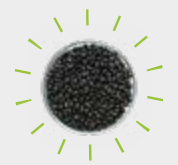
We love feedback! Call us or write to us:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Hello Quesadillas ! Tortillas de fromage

aux haricots noirs et sauce avocat-tomates



HELLO HARICOTS NOIRS

Les haricots noirs sont des concentrés d'énergie pleins de protéines et de fibres ; et ils ont la particularité d'avoir un goût sucré et en même temps aromatique.



Tortillas



Crème aigre



Cheddar râpé



Piment vert



Haricots noirs



Mélange d'épices
« HelloMexico »



Citron vert



Oignon rouge



Vinaigre de vin blanc



Tomate



Avocat (Hass)

30 minutes

Niveau 1

Veggie

Redécouverte

Gain de temps

Vous souhaitez des plats variés agrémentés de nombreux produits frais ? Alors la cuisine mexicaine est faite pour vous. Notre recette d'aujourd'hui a tout pour vous séduire : elle est fraîche et généreuse, contient de nombreux ingrédients colorés et est riche en **fibres** et protéines grâce aux haricots noirs.

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut une passoire, **une petite casserole**, un récipient haut, un mixeur, un grand saladier, un petit saladier, une plaque de four et du papier de cuisson.



1 PRÉPARER L'OIGNON

Préchauffer le four à **180 °C** (chaleur tournante **160 °C**).

Peler l'**oignon** rouge, le débiter en petits dés, verser dans une petite casserole et porter à ébullition avec le **vinaigre de vin blanc** et le **sucre***

Laisser mijoter les dés d'**oignon** en remuant 2 à 4 min.

Retirer ensuite du feu et laisser brièvement refroidir.



4 POUR LE DIP

Dans un petit saladier, assaisonner la **crème aigre** avec du **sel*** et du **poivre***



2 POUR LA FARCE

Rincer les **haricots noirs** dans une passoire, verser dans un récipient haut et mélanger avec le jus d'une **moitié de citron vert** et le **mélange d'épices**.

Mixer grossièrement les **haricots** à l'aide d'un mixeur afin que subsistent des morceaux.

Assaisonner le tout avec du **sel*** et du **poivre***.

Couper le reste du **citron** en tranches.



5 PRÉPARER LES QUESADILLAS

Tartiner les **tortillas** de pâte de **haricots noirs**, laisser un bord d'env. 1 cm.

Répartir sur chaque **tortilla** 1 cs de **sauce** à l'**avocat** et aux **tomates** et saupoudrer de manière homogène de **cheddar râpé**.

Refermer les **tortillas** en demi-lunes.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et **couper** en dés les moitiés.

Couper le **piment** en deux, **enlever les graines et** le hacher finement. **Couper** l'**avocat** en deux, enlever le noyau et couper la chair en dés.

Dans un grand saladier, mélanger les **dés d'oignon**, de **tomates** et d'**avocat**, le **vinaigre** et le **piment** haché (**attention : épicé !**), **saler*** et **poivrer***



6 CUIRE LES QUESADILLAS

Placer les **Quesadillas** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner 3 à 5 min.

Retirer les **quesadillas** du four, couper en triangle et déguster avec la **sauce** et le **dip**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Vinaigre de vin blanc 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Haricots noirs	1 x	380 g	2 x	380 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Mélange d'épices « HelloMexico »	1 x	2 g	2 x	2 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Piment vert	1 x	15 g	2 x	15 g
Avocat (Hass)	1 x	144 g	2 x	144 g
Crème aigre 5)	1 x	150 g	2 x	150
Tortillas 1)	1 x	280 g	1 x	560 g
Cheddar râpé 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 Tenez 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

	100 g	PORTION
Valeur calorique	670 kJ/160 kcal	3 751 kJ/810 kcal
Graisse	6 g	36 g
- dont acides gras saturés	2 g	14 g
Glucides	15 g	96 g
- dont sucre	3 g	16 g
Protéines	6 g	36 g
Fibres	3 g	21 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 5) lait
11) dioxyde de soufre et sulfites

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !