



Hello Quesadillas! Gebackene Käse-Tortillas

mit schwarzen Bohnen und Tomaten-Avocado-Salsa



SCHWARZE BOHNEN

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



Tortilla-Wraps



saurer Halbbram



geriebener Cheddar



grüne Peperonini



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „HelloMexico“



Limette



rote Zwiebel



Tomaten



Avocado



30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Neuentdeckung

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**. Perfekt für ein Lunch oder das gemeinsame Abendessen. Lass es Dir schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab.

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



1 ZWIEBELN ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Rote Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. **Zwiebelwürfel** in einen kleinen Topf geben und zusammen mit **Weissweinessig** und **1 TL** [2 TL] **Zucker*** aufkochen lassen. **Zwiebelwürfel** unter Rühren 2 – 4 Min. köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abkühlen lassen.



4 FÜR DEN DIP

Saure 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 mit dem **Saft** von $\frac{1}{2}$ [1] **Limette** und der **Gewürzmischung** vermengen. **Bohnen** mithilfe eines Stabmixers grob pürieren, sodass noch Stückchen 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, **geriebenen Cheddar** gleichmässig darüberstreuen. **Tortillas** wie Halbmonde zusammenklappen.



3 SALSA ZUBEREITEN

Tomaten halbieren, Strunk herausschneiden 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**, **Tomatenwürfel**, **Avocadowürfel** und die gehackten **Peperoncini** (**Achtung: scharf!**) vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 QUESADILLAS BRATEN

Quesadillas auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen 3 – 5 Min. erwärmen. **Quesadillas** aus dem Backofen nehmen, in Dreiecke schneiden und mit restlicher Salsa und Sauerrahm geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
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	1 x	4 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Peperoncini, grün	1 x	15 g	2 x	15 g
Avocado (Hass)	1 x	144 g	2 x	144 g
saurer Halbrahm 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Tortilla-Wraps 1)	1 x	280 g	2 x	280 g
Cheddar rot, gerieben 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Weissweinessig 1) 11)		1 EL		2 EL
Zucker* für Schritt 1		1 TL		2 TL
Salz*, Pfeffer*	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	565 kJ/135 kcal	3.826 kJ/915 kcal
Fett	5 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	14 g	96 g
– davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiss	6 g	40 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

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

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

Guten Appetit!

f i y p #HelloFreshCH

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



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



Tomato



Avocado

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
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	1 x	4 g
Tomato	2 x	100 g	4 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	100 g	1 x	200 g
Tortilla wraps 1)	1 x	280 g	2 x	280 g
Grated cheddar red 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
White wine vinegar 1) 11)	1	1 tbsp	2	2 tbsp
Sugar* for step 1	1	½ tbsp	2	1 tbsp
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
 1) 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	565 kJ/135 kcal	3.826 kJ/915 kcal
Fat	5 g	37 g
- incl. saturated fats	2 g	14 g
Carbohydrate	14 g	96 g
- incl. sugar	2 g	15 g
Protein	6 g	40 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!)



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



Tomate



Avocat

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.

C'EST PARTI

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 déliter 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
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	1 x	4 g
Tomate	2 x	100 g	4 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	100 g	1 x	200 g
Tortillas 1)	1 x	280 g	2 x	280 g
Cheddar râpé 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Vinaigre de vin blanc* 1) 11)		1 cs		2 cs
Sucre* pour l'étape 1		½ cs		1 cs
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	565 kJ/135 kcal	3.826 kJ/915 kcal
Graisse	5 g	37 g
- dont acides gras saturés	2 g	14 g
Glucides	14 g	96 g
- dont sucre	2 g	15 g
Protéines	6 g	40 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGENE

- 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 !)



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

Bon appétit !