

# Hello Quesadillas! Käse-Tortillas mit schwarzen Bohnen und Tomaten-Avocado-Salsa

30 – 40 Minuten • 5.058 kj/1.209 kcal • Veggie

6



Tortilla-Wraps



Käse-Mix



Kidneybohnen



Gewürzmischung  
„Hello Mexico“



Knoblauchzehe



Limette



rote Zwiebel



Tomaten



Avocado



Saurer Halbrahm

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl\*, Rotweinessig\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosse Schüssel und 1 kleine Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tortilla-Wraps 1)	4 x 70 g	8 x 70 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g 1 x 100 g	3 x 100 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Gewürzmischung „Hello Mexico“	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Saurer Halbrahm 5)	0.7 x 200 g**	1 x 100 g 1 x 200 g
Zucker* für Schritt 1	1 TL	2 TL
Rotweinessig* 1) 11) für Schritt 1	1 EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut, im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	692 kJ/165 kcal	5.058 kJ/1.209 kcal
Fett	9.01 g	65.83 g
- davon ges. Fettsäuren	2.29 g	16.74 g
Kohlenhydrate	13.25 g	96.83 g
- davon Zucker	2.27 g	16.57 g
Eiweiss	6.75 g	49.36 g
Salz	0.56 g	4.14 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 :** 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite.



## Zwiebeln Zubereiten

**Rote Zwiebel** abziehen und in feine Würfel schneiden. **Zwiebelwürfel** in einen kleinen Topf geben und zusammen mit 1 EL [2 EL] **Rotweinessig\*** und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** unter Rühren 2 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Zwiebeln** weich sind. Anschliessend vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.



## Salsa Zubereiten

**Tomaten** halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomatenhälften** würfeln.

**Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslöfeln und ebenfalls in Würfel schneiden.

In einer grossen Schüssel **Zwiebel-**, **Tomaten-**, **Avocadowürfel** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für Den Dip

Schale der **Limette** abreiben und **Limette** in 4 Spalten schneiden.

**Saure Sahne** in einer kleinen Schüssel mit 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kidneybohnen** in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.



## Quesadillas Zubereiten

**Kidneybohnen** auf **Tortillas** verteilen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Jeweils 1 EL **Tomaten-Avocado-Salsa** darauf verteilen, **Käse** gleichmässig darüberstreuen und **Tortillas** wie Halbmonde zusammenklappen.



## Für Die Füllung

**Knoblauch** abziehen.

In einer kleinen Bratpfanne mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Knoblauch** hineinpresse und 1 Min. anschwitzen.

**Kidneybohnen** und **Gewürzmischung** zugeben und 2 – 3 Min. mit anbraten. Zum Schluss mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Quesadillas Braten Und Anrichten

**Quesadillas** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen 3 – 5 Min. erwärmen, bis der **Käse** zerschmolzen ist.

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

## En Guete!





# Hello quesadillas! Cheese tortillas with black beans and tomato and avocado salsa

30 – 40 minutes • 5.058 kj/1.209 kcal • Veggie

6



Tortilla wraps



Cheese mix



Kidney beans



"Hello Mexico" spice mix



Garlic cloves



Lime



Red onion



Tomatoes



Avocado



Single sour cream

**\*Good to have at hand**

Olive oil\*, red wine vinegar\*, sugar\*, salt\*, pepper\*



# Let's get started

Wash the vegetables.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 sieve, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 large bowl and 1 small bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tortilla wraps <b>1)</b>	4 x	40 g	8 x	70 g
Cheese mix <b>5)</b>	1 x	50 g	3 x	100 g
	1 x	100 g		
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 g
"Hello Mexico" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Lime	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Single sour cream <b>5)</b>	0.7 x	200 g**	1 x	100 g
			1 x	200 g
Sugar* for step 1		1 tsp.		2 tsp.
Red wine vinegar* <b>1)</b>		1 tsp.		2 tsp.
<b>11)</b> for step 1				
Olive oil* for step 3		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*		According to taste		

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	692 kJ/165 kcal	5.058 kJ/1.209 kcal
Fat	9.01 g	65.83 g
- incl. saturated fats	2.29 g	16.74 g
Carbohydrate	13.25 g	96.83 g
- incl. sugar	2.27 g	16.57 g
Protein	6.75 g	49.36 g
Salt	0.56 g	4.14 g

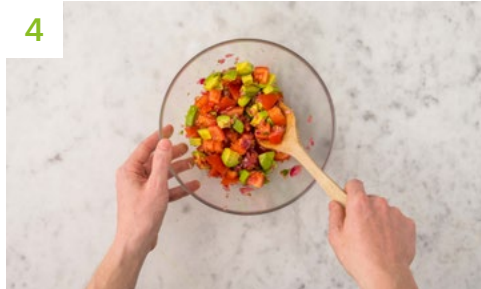
Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **1)** Cereals containing gluten **5)** Milk **11)** Sulphur dioxide and sulphite.



## Prepare onions

Peel **red onion** and cut into small cubes. Put **diced onion** in a small pot and simmer with 1 tbsp. [2 tbsp.] **red wine vinegar\*** and 1 tsp. [2 tsp.] **sugar\*** while stirring for 2-4 min. until the **onions** are soft. Then remove from stove and allow to cool briefly.



## Prepare salsa

Halve **tomatoes**, remove stalks, and dice the **tomato** halves. Halve the **avocado**, remove the stone, scoop out the flesh and also cut into cubes. In a large bowl, mix **diced onion** and **tomato** and **avocado** cubes, and season with **salt\*** and **pepper\***.



## For the dip

Grate the peel from the **lime**, then cut the **lime** into 4 wedges. Season **sour cream** in a small bowl with 1 tsp. [2 tsp.] **lime zest**, **salt\*** and **pepper\***. Put **kidney beans** in a sieve and rinse with **water** until it runs clear.



## Prepare quesadillas

Spread **kidney beans** on **tortillas**, leaving approx. 1 cm free around the edge. Spread 1 tbsp. **tomato** and **avocado** salsa on each, sprinkle **cheese** evenly on top, and fold **tortillas** like half moons.



## For the filling

Peel the **garlic**. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** in a small frying pan on medium heat. Press in the **garlic** and sauté for 1 min. Add **kidney beans** and **spice mix** and sauté for 2-3 min. Then season with **salt\*** and **pepper\***.



## Bake quesadillas and serve

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

Bon appetit!



# Hello Quesadillas ! Tortillas au fromage avec des haricots et de la sauce avocat-tomates

30 – 40 minutes • 5.058 kj/1.209 kcal • Veggie

6



Tortillas



Mélange de fromages



Haricots rouges



Mélange d'épices « Hello Mexico »



Gousse d'ail



Citron vert



Oignon rouge



Tomates



Avocat



Crème aigre demi-écrémée

**Ingédients à toujours avoir chez soi**

Huile d'olive\*, vinaigre de vin rouge\*, sucre\*, sel\*, poivre\*.



# C'est parti

Laver les légumes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 passoire, 1 bol mixeur, 1 mixeur, 1 grand saladier et un petit saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas <b>1)</b>	4 x 70 g	8 x 70 g
Mélange de fromages <b>5)</b>	1 x 50 g 1 x 100 g	3 x 100 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Mélange d'épices « Hello Mexico »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 200 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Crème demi-écrémée <b>5)</b>	0.7 x 200 g **	1 x 100 g 1 x 200 g
Sucre* pour l'étape 1	1 cc	2 cc
Vinaigre de vin rouge* <b>1) 11)</b> pour l'étape 1	1 cs	2 cs
Huile d'olive* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi

\*\*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

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

	100 g	Portion (env. 1 000 g)
Valeur calorique	692 kJ/165 kcal	5 058 kJ/1.209 kcal
Graisse	9.01 g	65.83 g
- dont acides gras saturés	2.29 g	16.74 g
Glucides	13.25 g	96.83 g
- dont sucre	2.27 g	16.57 g
Protéines	6.75 g	49.36 g
Sel	0.56 g	4.14 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 :** **1)** céréales contenant du gluten **5)** lait **11)** dioxyde de soufre et sulfites.



### 1 Préparer les oignons

Éplucher les **oignons rouges** et les couper en petits dés. Mettre les dés d'**oignons** dans une petite casserole et faire mijoter avec 1 cs [2 cs] de **vinaigre de vin rouge\*** et 1 cs [2 cs] de **sucre\*** tout en remuant 2 à 4 min. jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres. Retirer ensuite du feu et laisser brièvement refroidir.



### 4 Préparer la sauce

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper en dés. Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la chair et couper en dés. Dans un grand saladier, mélanger les dés d'**oignon**, de **tomate** et d'**avocat** et assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



### 2 Pour le dip

Râper le **zeste du citron vert**, puis couper le **citron vert** en quartiers. Dans un petit saladier, assaisonner la **crème aigre** avec 1 cs [2 cs] de **zeste de citron vert**, du **sel\*** et du **poivre\***. Verser les **haricots rouges** dans une passoire et les rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire.



### 5 Préparer les quesadillas

Répartir les **haricots rouges** sur les **tortillas** en laissant une bordure d'env. 1 cm. Étaler 1 cuillère à soupe de **sauce tomate-avocat** sur chacune des **tortillas**, parsemer uniformément de **fromage** et replier les **tortillas** comme des demi-lunes.



### 3 Pour la farce

Peler l'**ail**. Dans une petite poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\***. Presser l'**ail** et faire suer encore 1 min. Ajouter les **haricots rouges** et le **mélange d'épices**, et faire revenir 2 à 3 min. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



### 6 Cuire et servir les quesadillas

Placer les **Quesadillas** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner 3 à 5 min. jusqu'à ce que le **fromage fonde**. Retirer les **quesadillas** du four, couper en triangle et déguster avec la **sauce** et le **dip au citron vert**.

Bon appétit !