



# Cheesy Quesadillas mit Weiderinderhackfleisch

Jetzt noch zarter dank Grasfütterung

Viel Gemüse High Protein Schnell 20 - 30 Min • 956 kcal

26



Weizentortillas



schwarze Bohnen



Tomatenmark



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



junger Gouda, gerieben



Limette, gewachst



Naturjoghurt



Hackfleischzubereitung vom Weiderind



Tomate



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Fleisch vor der Zubereitung auftauen und vor dem Verzehr vollständig durchgaren, bis im Inneren mind. 75 °C erreicht wird. Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Zucker\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Öl\*

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 13) 15)	160 g	240 g	320 g
schwarze Bohnen	390 g	585 g**	780 g
Tomatenmark	35 g	35 g	70 g
rote Zwiebel NL   EG   DE	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Limette, gewachst BR   MX   ES   CO   VN	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Hackfleischzubereitung vom Weiderind	200 g	300 g	400 g
Tomate ES   MA   NL	1	2	2

\*\*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. 620 g)
Brennwert	651 kJ/156 kcal	4000 kJ/956 kcal
Fett	7,7 g	47,4 g
- davon ges. Fettsäuren	3,5 g	21,7 g
Kohlenhydrate	12,6 g	77,7 g
- davon Zucker	1,7 g	10,7 g
Eiweiß	8,2 g	50,4 g
Salz	0,65 g	4,02 g

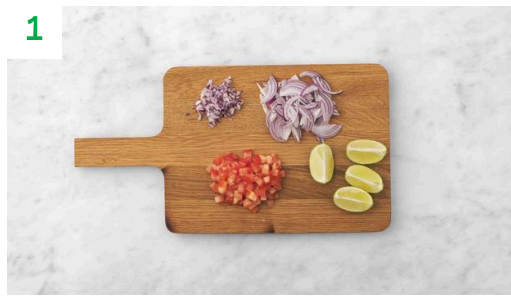
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose)

13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande EG: Ägypten DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien VN: Vietnam MA: Marokko



## 1 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.



## 2 Bohnensalat vorbereiten

In einer großen Schüssel Hälfte der Bohnen, Zwiebel- und Tomatenwürfel, Saft von 1 [2 | 2] Limettenviertel, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\* und eine Prise Zucker\* vermengen.



## 3 Füllung anbraten

In einer großen Pfanne Rinderhackfleisch ohne Fettzugabe 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.

Pfanneninhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser\* ablöschen und kurz einköcheln lassen. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



## 4 Quesadilla braten

Pfanne auswischen und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* bei mittlerer Hitze darin erhitzen.

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

Wenn der Käse zu schmelzen beginnt, die Hälfte [ein Drittel | ein Viertel] der Füllung auf dem Fladen verteilen, einen zweiten Fladen darüber klappen.



## 5 Letzte Schritte

Quesadilla in der Pfanne einmal vorsichtig zusammendrücken, wenden und 1 – 2 weitere Min. braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Mit den restlichen Fladen genauso verfahren.

Tipp: Du kannst die Quesadillas mit einem sauberen Handtuch abdecken, so bleiben sie warm.

Fertige Quesadillas vierteln.



## 6 Anrichten

Quesadilla auf Teller verteilen, mit Bohnensalat und Joghurt toppen und mit restlichen Limettenspalten servieren.

**Guten Appetit!**

## Irisches Weiderind

Schon gewusst? Mit HelloFresh Weiderind aus Irland hast du dich für mehr Tierwohl entschieden. Denn zum Haltungsstandard unserer Partner auf der grünen Insel gehören viel frische Luft und saftiges Gras. Unser irisches Weiderind ist zart, zertifiziert und – natürlich – zum Anbeißen. Viel Spaß beim Kochen.

## Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

