



Quesadillas mit käsiger Rinderhackfleischfüllung dazu Pico de Gallo und Joghurt-Topping

One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 745 kcal • Tag 2 kochen

30



Tortilla-Wraps



Simmentaler
Rinderhackfleisch



Tomate



Tomatenmark



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Piri Piri“



geriebener Gouda



Koriander



Petersilie glatt



Limette, gewachst



Joghurt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 15)	2	3**	4
Simmentaler Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
geriebener Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 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.)

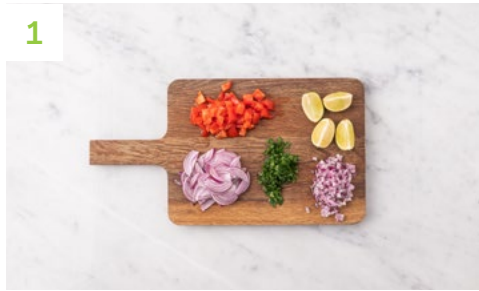
	100 g	Portion (ca. 440 g)
Brennwert	706 kJ/169 kcal	3118 kJ/745 kcal
Fett	10,70 g	47,23 g
– davon ges. Fettsäuren	3,78 g	16,69 g
Kohlenhydrate	10,02 g	44,25 g
– davon Zucker	2,43 g	10,71 g
Eiweiß	7,53 g	33,26 g
Salz	0,475 g	2,095 g

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!)

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



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und drei Viertel in feine Streifen schneiden. Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

Limette vierteln.

Tomate fein würfeln.

Petersilien- und **Korianderblätter** grob hacken.



Salsa vorbereiten

In einer großen Schüssel **Zwiebelwürfel**, **Tomaten**, **Kräuter**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenvierteln**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** zu einer **Salsa** vermengen.



Füllung anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rinderhackfleisch** darin 2 Min. scharf anbraten. **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.

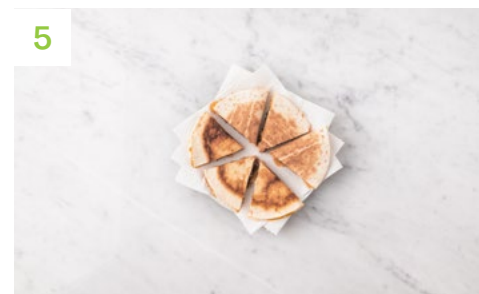


Quesadilla braten

Pfanne auswischen, dann 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** darüber verteilen, die andere Hälfte darüber klappen, sodass ein Halbmond entsteht.

Quesadilla ca. 1 – 2 Min. goldbraun anbraten, vorsichtig wenden und erneut 1 – 2 Min. rösten.

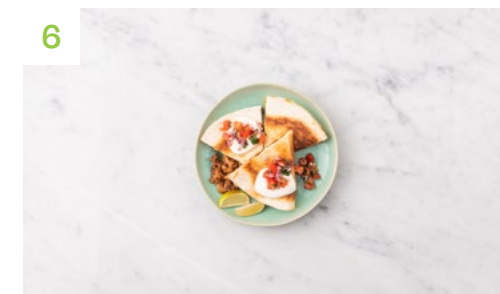
Herausnehmen, auf einen Teller legen und mit den restlichen Fladen genauso verfahren.



Letzte Schritte

Quesadillas dritteln.

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



Anrichten

Quesadilla auf Teller verteilen, mit dem **Joghurt** und der **Salsa** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!