



Paprika-Käse-Quesadillas mit Guacamole

und knackigem Rotkohl-Orangen-Salat



ca. 25min



3-4 Personen

Quesadillas sind ein käsiger Klassiker der Fraktion „Feel Good Food“. Heute bekommen sie mit einem knackig-frischen und gleichzeitig fruchtigen Rotkohlsalat mit Orangenstücken und Koriander samt einem Klecks cremiger Guacamole einen leichten Gegenspieler, der ihnen geschmacklich ordentlich Kontra gibt und gleichzeitig das Mahl auf delicate Weise vollendet. Es kommt eben alles auf die Balance an!

- 2 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rotkohl
- 1 Packung Tortillas ¹
- 300g geriebener Cheddar ⁷
- 2 unbehandelte Orangen
- 20g Koriander
- 2 Becher Guacamole

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 47.8g,
Kohlenhydrate 69.9g, Eiweiß 30.1g



1. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprikastreifen** in einer großen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 6-7 Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und unter die **Paprika** rühren, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



4. Quesadillas braten

Die Pfanne auswischen und eine weitere große Pfanne bereitstellen. **2 Quesadillas** in den Pfannen mit jeweils 1/2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Tortillas** goldbraun sind. **Tipp:** Die **Quesadillas** vorsichtig wenden, damit sie nicht auseinanderfallen. Den Vorgang mit den **übrigen 2 Quesadillas** wiederholen.



2. Rotkohl vorbereiten

4EL hellen Essig mit 1EL Zucker und 1/2TL Salz vermengen. Den **Rotkohl** in hauchdünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das **Dressing** gründlich in den **Rotkohl** einmassieren.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Orangenschalen** fein abreiben, dann die **Orangen** schälen und das **Fruchtfleisch** grob würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



3. Tortillas vorbereiten

4 Tortillas mit dem **Käse** bestreuen und mit der **Paprika** belegen, dabei die Ränder freilassen. Anschließend mit den **übrigen 4 Tortillas** abdecken.



6. Salat zubereiten

Den **Rotkohl** mit **2TL Orangenschale**, den **Orangenstückchen** und dem **Koriander** vermengen. Den **Salat** nach Belieben mit mehr **Orangenschale**, Salz und Essig abschmecken. Die **Quesadillas** vierteln, auf Teller verteilen und mit der **Guacamole** und dem **Rotkohlsalat** servieren.