



## Paprika-Käse-Quesadillas mit Guacamole

und knackigem Rotkohl-Orangen-Salat



ca. 25min



3-4 Personen

Quesadillas sind ein kässiger 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 delikate Weise vollendet. Es kommt eben alles auf die Balance an!

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rotkohl
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>
- 300g geriebener Cheddar<sup>2</sup>
- 2 unbehandelte Orangen
- 20g Koriander
- 2 Becher Guacamole

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### 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 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 6-7Min. 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.



**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.



**5. Zutaten vorbereiten**

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



**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.