



Quesadillas mit Cheddar und Lauch

dazu Apfel-Feldsalat mit Aprikosendressing



ca. 40min



2 Personen

Diese leckeren Quesadillas mit ihrer cremig-schmelzigen Füllung aus frischem Lauch und Cheddar sind nicht nur richtig schnell auf dem Teller, sondern auch ein willkommener Leckerbissen für Groß und Klein. Dazu gibt's einen fruchtig-frischen Feldsalat mit gerösteten Cashews, knackigen Apfelstückchen und einem aromatischen Aprikosendressing. Das schmeckt und macht Spaß!

Was du von uns bekommst

- 25g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Stange Lauch
- 1 Päckchen Aprikosenchutney ¹⁰
- 100g geriebener Cheddar ⁷
- 1 Avocado
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Apfel
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 946kcal, Fett 62.4g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 26.1g



1. Lauch braten

Die **Cashews** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min goldbraun anrösten. Zum Abkühlen herausnehmen. Den **Lauch** längs halbieren, in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis der **Lauch** weich und leicht gebräunt ist.



4. Tortilla belegen

Die Pfanne auswischen, mit 1TL Olivenöl auspinseln und bei mittlerer Hitze erwärmen. **1 Tortilla** in die Pfanne geben, mit der **1/2 des Lauchs** belegen und mit **1 Tortilla** bedecken. **Tipp:** Wer mag, kann die zweite **Quesadilla** parallel in einer weiteren Pfanne zubereiten.



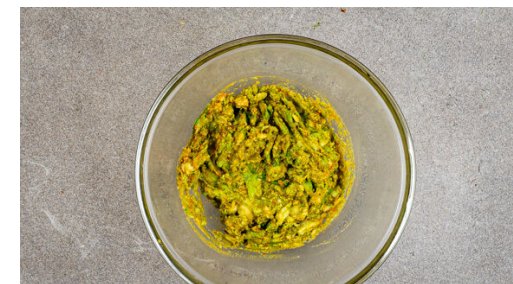
2. Dressing anrühren

Inzwischen das **Aprikosenchutney** in einer großen Salatschüssel mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Senf und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Lauch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten Schüssel mit dem **Käse** vermengen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Quesadillas braten

Die **Quesadilla** 2-3Min. braten, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die Oberfläche mit 1TL Olivenöl bestreichen, dann die **Quesadilla** mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden und weitere 2-3Min. braten, bis auch die zweite Seite goldbraun ist. Auf dieselbe Weise eine zweite **Quesadilla** zubereiten. **Tipp:** Die fertige **Quesadilla** ggf. im leicht vorgewärmten Ofen warm halten.



3. Guacamole zubereiten

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben, die **1/2 der Gewürzmischung** und 2TL Essig hinzufügen und mit einer Gabel zu einer cremigen **Guacamole** zermusen. **Tipp:** Da die **Gewürzmischung** scharf ist, nach Belieben mehr oder weniger verwenden.



6. Salat zubereiten

Während die **Quesadillas** braten, den **Apfel** halbieren, entkernen und grob reiben. Kurz vor dem Servieren mit dem **Feldsalat**, den **Cashews** und dem **Dressing** vermengen. Die **Quesadillas** jeweils in 4 Stücke schneiden und mit dem **Salat** und der **Guacamole** servieren.