



Quesadillas mit Cheddar und Lauch

dazu Apfel-Feldsalat mit Aprikosendressing



ca. 40min



3-4 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

- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 2 Stangen Lauch
- 2 Päckchen Aprikosenchutney ¹⁰
- 200g geriebener Cheddar ⁷
- 2 Avocados
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹
- 2 Äpfel
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenpinsel
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 913kcal, Fett 58.6g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 26.2g



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 2EL 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. Eine zweite große Pfanne auf dieselbe Weise vorbereiten. **Je 1 Tortilla** in die Pfannen geben, jeweils mit **1/4 des Lauchs** belegen und mit je **1 Tortilla** bedecken.



2. Dressing anrühren

Inzwischen das **Aprikosenchutney** in einer großen Salatschüssel mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 2TL Senf und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Lauch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten Schüssel mit dem **Käse** vermengen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Quesadillas braten

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



3. Guacamole zubereiten

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



6. Salat zubereiten

Während die **Quesadillas** braten, die **Äpfel** 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.