



Quesadillas mit Schweinehack & Lauch

dazu Karotten-Zucchini-Salat & Dip



ca. 25min



2 Personen

Lust auf glückliche Gesichter? Wer diese köstlich gefüllten Tortillas aufischt, muss niemanden lange zum Essen rufen. Der Duft von gebratenem Hackfleisch und geschmolzenem Käse bringt Groß und Klein an den Tisch, bevor du „Quesadilla“ sagen kannst! Dazu servierst du einen leichten Karotten-Zucchini-Salat und einen erfrischenden Dip aus Joghurt und Limette.

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Packung Tortillas ¹
- 100g geriebener Käse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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 in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1095kcal, Fett 70.0g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 49.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Ca. **1TL Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



4. Dressing anrühren

1EL Limettensaft mit der **1/2 des Ingwers**, **2EL Olivenöl**, **1TL Zucker** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Nach Wunsch mit mehr **Ingwer** abschmecken.



2. Dip anrühren

Den **Joghurt** mit **1/2TL Limettenschale**, **1EL Limettensaft** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Dip** bis zum Servieren kühl stellen.



5. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und rundum mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Gemüestreifen** mit dem **Dressing** vermengen.



3. Lauch und Hack braten

Den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. weich braten. Dann das **Hackfleisch** dazugeben und 5-6 Min. krümelig anbraten, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Quesadillas braten

4 Tortillas ausbreiten, das **Hackfleisch** jeweils in einer Hälfte der **Tortillas** verteilen und den **Käse** darüberstreuen, die freie Hälfte über die **Füllung** klappen. Die Pfanne auswaschen und mittelhoch erhitzen. Die **Quesadillas** auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun braten, dann in Dreiecke schneiden und mit dem **Salat** und dem **Dip** servieren.