



Zucchini-Pilz-Quesadillas

mit Limettendip und buntem Salat



20-30min



2 Personen

Für dieses schnelle Gericht bereitest du die Quesadillas auf die amerikanische Art zu: Dazu werden die Tortillas wie ein Sandwich mit einem gebratenen Mix aus geraspelter Zucchini, Champignons und roten Zwiebeln sowie geriebenem Käse gefüllt und im Ofen gebacken. Ein erfrischender Crème-fraîche-Dip mit Limette und ein knackiger Radieschensalat sind die perfekte Ergänzung.

- 1 Packung Champignons
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Bund Radieschen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

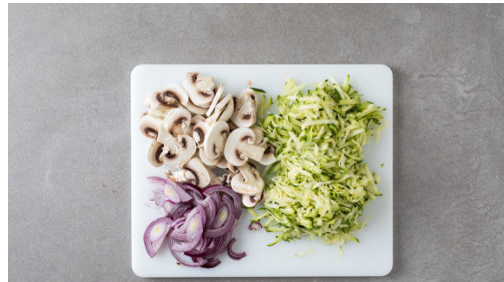
- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 48.3g,
Kohlenhydrate 54.7g, Eiweiß 31.3g



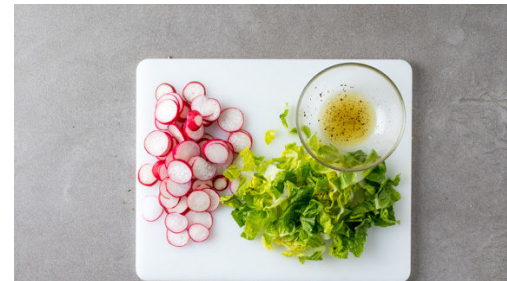
Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



Die **Quesadillas** im Ofen 3-4Min. grillen, bis sie an der Oberfläche goldbraun werden. Dann mit einem Pfannenwender wenden und weitere 2-3Min. grillen, bis auch die andere Seite schön gebräunt ist.



Die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl 3-4Min. goldbraun anbraten. Die **Zucchini** und die **Zwiebeln** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten, bis die **Zwiebeln** leicht gebräunt sind. Mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Je nach Schärfewunsch kann mehr oder weniger **Gewürzmischung** verwendet werden.



Den **Romanasalat** in ca. 2cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **1/2 der Radieschen** putzen und in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Radieschen** verwenden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Für das **Dressing** 1-2TL Olivenöl mit **1-2TL Limettensaft** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



4 Tortillas auf einer Seite dünn mit Olivenöl bestreichen, davon **2 Tortillas** mit der Ölseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die beiden **Tortillas** gleichmäßig erst mit der **1/2 des Käses**, dann mit dem **Gemüse** belegen. Den **restlichen Käse** darauf verteilen, die **übrigen Tortillas** mit der geölten Seite nach oben darauflegen und leicht andrücken.



Die **Crème fraîche** nach Geschmack mit **Limettenschale** verrühren und den **Dip** mit Salz abschmecken. Den **Romanasalat** und die **Radieschen** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Quesadillas** vierteln und mit dem **Limettendip** und dem **Salat** anrichten und servieren.