



Deftige Quesadillas

mit Schweinehack, Zucchini und Käse



20-30min



2 Personen

Quesadillas sind eine echte Geheimwaffe, wenn es schnell gehen soll, aber doch auch ein bisschen raffiniert und exotisch sein darf. Die herzhaft gebratene Schweinehack-Zucchini-Mischung wird auf einem Bett aus Bohnenpüree mit Käse bedeckt zwischen Tortillas gebacken. Koriander und Limette verfeinern das deftige Gericht und sorgen für Frische.

• 1

• C

Energie 985kcal, Fett 50.8g,
Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 53.4g



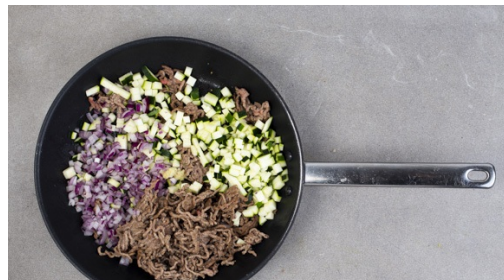
Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken.



Die Enden der **Zucchini** abschneiden und die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, die Scheiben in ca. 0,5cm dünne Stifte, die Stifte zu kleinen Würfeln schneiden.



Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, die **Flüssigkeit** dabei auffangen, und die **Bohnen** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze ca. 2-4Min erwärmen. Die **1/2 des Korianders** und die **1/2 des Knoblauchs** hinzugeben und alles grob zerstampfen. Etwas **Bohnenflüssigkeit** hinzugeben, bis eine dickliche **Paste** entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3–4Min. anbraten. Die **Zucchini**, die **Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** hinzugeben und 3–4 Min. mitbraten. Die **Hackmasse** mit Salz, Pfeffer und **nach Geschmack Chili-con-Carne-Gewürzmischung** abschmecken.



Die **1/2 der Tortillas** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, dünn mit **Bohnenpaste** bestreichen – es sollte **Paste** übrig bleiben –, die **Hackmasse** darauf verteilen und mit **Käse** bestreuen. Mit den **restlichen Tortillas** bedecken, diese leicht andrücken und die **Quesadillas** ca. 6–7Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun sind und der **Käse** geschmolzen ist.



Die übrige **Bohnenpaste** mit 2–3 EL **Bohnenflüssigkeit** verrühren, bis ein cremiger **Dip** entsteht. Die **Limette** halbieren, **1 Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Dip** mit **Limettensaft** abschmecken. Die **Quesadillas** mit dem **restlichen Koriander** garnieren und mit dem **Dip** und den **Limettenspalten** servieren.