



Bohnen-Lauch-Quesadillas mit Cheddar

dazu Apfel-Feldsalat mit Aprikosendressing



ca. 25min



2 Personen

Diese leckeren Quesadillas mit ihrer cremig-schmelzigen Füllung aus Cannellinibohnen, 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 Apfelstückchen und Aprikosendressing. Das schmeckt und macht Spaß!

- 1 Stange Lauch
- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 100g geriebener Cheddar ⁷
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Päckchen Aprikosenchutney ¹⁰
- 1 Apfel
- 50g Feldsalat

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

- 2 große Pfannen
- Sieb

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

Energie 951kcal, Fett 49.9g,
Kohlenhydrate 83.8g, Eiweiß 36.4g



4. Quesadillas braten

2. Cashews anrösten

5. Dressing verrühren

3. Quesadillas vorbereiten

6. Salat zubereiten

Den **Apfel** halbieren und entkernen, dann jede Hälfte der Länge nach in ca. 1 cm dünne Scheiben und quer in feine Stifte schneiden. Die **Äpfel** mit dem **Feldsalat**, den **Cashews** und dem **Dressing** vermengen. Die **Quesadillas** jeweils in 6 Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem **Salat** servieren.