



Bohnen-Lauch-Quesadillas mit Cheddar

dazu Apfel-Feldsalat mit Mangodressing



ca. 25min



2 Personen

Diese leckeren Quesadillas mit ihrer cremig-schmelzigen Füllung aus weißen Bohnen, würzigem 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 Mangodressing. Das schmeckt und macht Spaß!

- 1 Stange Lauch
- 50g Cashewkerne ⁴
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 75g geriebener Cheddar ²
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Päckchen Indisches
Mangochutney
- 1 Apfel
- 50g Feldsalat

- 1TL Honig
- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- 2 große Pfannen
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Milch (2), Senf (3),
Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 1000kcal, Fett 51.7g,
Kohlenhydrate 92.9g, Eiweiß 33.5g



1. Lauch braten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-8Min. weich braten.



4. Quesadillas braten

Die erste Pfanne auswischen, anschließend die **Quesadillas** in beiden Pfannen mit je 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4–5Min. braten, bis sie goldbraun sind und der **Käse** geschmolzen ist, dabei einmal wenden. **Tipp:** Zum Wenden der **Quesadillas** am besten einen Pfannenwender und eine Grillzange verwenden.



2. Cashews anrösten

Die **Cashews** grob hacken und in einer zweiten großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Dressing verrühren

Das **Chutney** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Honig, 1TL Senf und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



3. Quesadillas vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem **Käse** unter den **Lauch** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig auf **2 Tortillas** verteilen. Mit **2 weiteren Tortillas** bedecken. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu **Tortillachips** backen.



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.