



Paprika-Käse-Quesadillas mit Guacamole

und knackigem Rotkohl-Orangen-Salat



ca. 25min



2 Personen

Quesadillas sind ein käsiger Klassiker der Fraktion „Feel Good Food“. Heute bekommen sie mit einem knackig-frischen und gleichzeitig fruchtigen Rotkohlsalat mit Orangenstücken und Koriander samt einem Klecks cremiger Guacamole einen leichten Gegenspieler, der ihnen geschmacklich ordentlich Kontra gibt und gleichzeitig das Mahl auf delikate Weise vollendet. Es kommt eben alles auf die Balance an!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 Packung Tortillas¹
- 150g geriebener Cheddar⁷
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Koriander
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 894kcal, Fett 51.7g, Kohlenhydrate 75.8g, Eiweiß 31.6g



1. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprikastreifen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 6-7Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und unter die **Paprika** rühren, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



4. Quesadillas braten

Die Pfanne auswischen und eine weitere mittelgroße Pfanne bereitstellen. Die **Quesadillas** in den Pfannen mit jeweils 1/2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Tortillas** goldbraun sind. **Tipp:** Die **Quesadillas** vorsichtig wenden, damit sie nicht auseinanderfallen.



2. Rotkohl vorbereiten

2EL hellen Essig mit 2TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Rotkohl** halbieren und **eine Hälfte** in hauchdünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Der **restliche Rotkohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Das **Dressing** gründlich in den **Rotkohl** einmassieren.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** schälen und das **Fruchtfleisch** grob würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



3. Tortillas vorbereiten

2 Tortillas mit dem **Käse** bestreuen und mit der **Paprika** belegen, dabei die Ränder freilassen. Anschließend mit **2 Tortillas** abdecken. **Tipp: Übrige 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 **Rotkohl** mit **1TL Orangenschale**, den **Orangestückchen** und dem **Koriander** vermengen. Den **Salat** nach Belieben mit mehr **Orangenschale**, Salz und Essig abschmecken. Die **Quesadillas** vierteln, auf Teller verteilen und mit der **Guacamole** und dem **Rotkohlsalat** servieren.