



## Ananas-Sauerkraut-Quesadillas

dazu Spinatsalat mit Currydressing



ca. 20min



2 Personen

Das klingt nach einer wilden Mischung, nicht wahr? Aber du kannst uns voll und ganz vertrauen: Bei uns wird jedes Rezept vorab ausführlich getestet, und diese aromatische Kombination aus süßer Ananas, würzigem Sauerkraut und leckerem Gouda, gebacken in Tortillas und serviert mit einem Spinat-Walnuss-Salat mit feinem Curry-Joghurt-Dressing, hat uns schlichtweg begeistert. Probier es aus!

## Was du von uns bekommst

- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver <sup>10</sup>
- 1 Packung Sauerkraut
- 1 Packung Walnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 1 Dose Ananas
- 1 Packung geriebener Gouda <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sieb

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

### Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 804kcal, Fett 44.2g, Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 27.7g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. **Beides** in einer großen Schüssel mit dem **Spinat** mischen. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, in Würfel schneiden und beiseitestellen.



### 2. Dressing zubereiten

Ca. **2/3 des Joghurts** mit ca. der **1/2 des Currypulvers**, 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer verrühren. Tip: Wer mag kann auch den ganzen Joghurt verwenden.



### 3. Walnüsse rösten

Das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die abgekühlten **Walnüsse** grob hacken und unter das **Spinatgemüse** mischen. Die Pfanne aufbewahren.



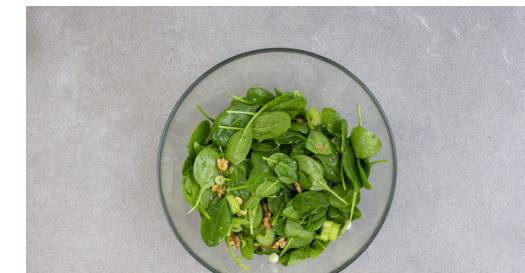
### 4. Quesadillas füllen

**4 Tortillas** jeweils zur Hälfte mit **Sauerkraut** belegen. Die **Ananas** und den **Käse** auf dem **Sauerkraut** verteilen, dann die leere Seite der **Tortillas** über die gefüllte Seite falten.



### 5. Quesadillas braten

Die leere Pfanne ohne Zugabe von Fett erhitzen und die **Quesadillas** auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten. Beim Wenden vorsichtig sein, damit die **Füllung** nicht herausfällt.



### 6. Salat mischen

Das **Joghurtdressing** vorsichtig unter den **Salat** mischen. Die **Quesadillas** halbieren und mit dem **Salat** servieren.