

Ananas-Sauerkraut-Quesadillas

dazu Spinatsalat mit Currydressing



ca. 20min



3-4 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

- 2 Stangensellerie 9
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Becher Joghurt 7
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 Packung Sauerkraut
- 1 Packung Walnusskerne 15
- 2 Dosen Ananas
- 1 Packung Tortillas 1
- 2 Packungen geriebener Gouda 7

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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 694kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 63.6g, Eiweiß 25.0g



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

Den **Joghurt** mit ca. der **1/2 des Currypulvers**, 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer verrühren.



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.



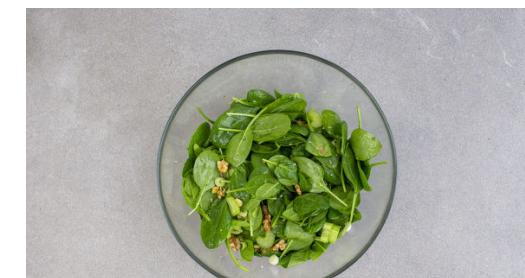
4. Quesadillas füllen

Die **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.