



Bohnen-Lauch-Quesadillas mit Cheddar

dazu Apfel-Feldsalat mit Mangodressing



ca. 25min



3-4 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!

- 2 Stangen Lauch
- 100g Cashewkerne ⁴
- 2 Dosen Borlotti-Bohnen
- 150g geriebener Cheddar ²
- 2 Packungen Tortillas ¹
- 2 Päckchen Indisches Mangochutney
- 2 Äpfel
- 100g Feldsalat

- 2TL Senf ³
- 2TL Honig
- 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 1012kcal, Fett 52.1g,
Kohlenhydrate 91.4g, Eiweiß 36.9g



Den **Lauch** jeweils längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-8Min. weich braten.



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.



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 **4 Tortillas** verteilen. Mit **4 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.



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.



Das **Chutney** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 2TL Honig, 2TL Senf und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



Die **Äpfel** halbieren und entkernen, dann jede Hälfte der Länge nach in ca. 1cm 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.