



Deftige Quesadillas

mit Schweinehack, Zucchini und Käse



30-40min



2 Personen

Quesadillas sind eine echte Geheimwaffe, wenn es schnell gehen soll, aber doch auch ein bisschen raffiniert und exotisch sein darf. Die herzhaft gebratene Schweinehack-Zucchini-Mischung wird auf einem Bett aus Bohnenpüree mit Käse bedeckt zwischen Tortillas gebacken. Koriander und Limette verfeinern das deftige Gericht und sorgen für Frische.

- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Koriander
- 1 Tomate
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Packung Reibekäse ⁷
- 1 unbehandelte Limette

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 985kcal, Fett 50.1g,
Kohlenhydrate 70.4g, Eiweiß 54.8g



4. Füllung zubereiten

2. Salsa zubereiten

5. Tortillas füllen

3. Bohnenpaste zubereiten

6. Dip anrühren

Die **restliche Bohnenpaste** mit **2-3 EL Bohnenflüssigkeit** verrühren, bis ein cremiger **Dip** entsteht. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Dip** mit **Limettensaft** abschmecken. Die **Quesadillas** mit dem **restlichen Koriander** garnieren und mit dem **Dip**, der **Salsa** und den **Limettenspalten** servieren.