



Deftige Quesadillas

mit Schweinehack, Zucchini und Käse



20-30min



3-4 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.

- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g frischer Koriander
- 2 Tomaten
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Packungen
Schweinehackfleisch
- 2 Päckchen mexikanische
Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Packung Reibekäse ⁷
- 2 unbehandelte Limetten

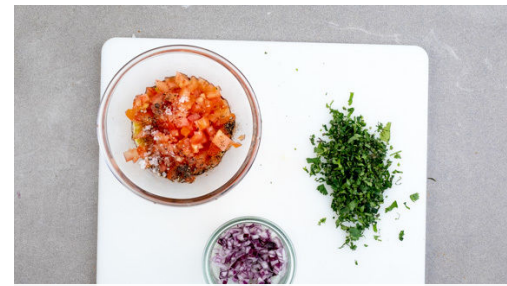
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 873kcal, Fett 42.8g,
Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 46.1g



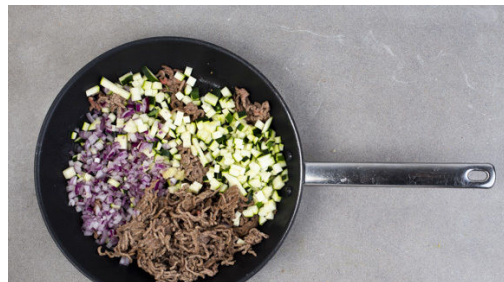
Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zucchini** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln oder reiben.



Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Tomaten** mit **1EL gewürfelte Zwiebeln**, **1-2EL Olivenöl** und **1-2TL Koriander** verrühren. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, die **Flüssigkeit** dabei auffangen. In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2-4Min. erwärmen, dann die **1/2 des Korianders** und die **1/2 des Knoblauchs** hinzugeben und alles grob zerstampfen. Etwas **Bohnenflüssigkeit** hinzugeben, bis eine dickliche **Paste** entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Zucchini**, die **restlichen Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten. Die **Hackmasse** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** verfeinern.



4 Tortillas auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backblech legen, dünn mit der **Bohnenpaste** bestreichen – es sollte **Paste** übrig bleiben –, die **Hackmasse** darauf verteilen und mit dem **Käse** bestreuen. Mit jeweils **1 Tortilla** bedecken, diese leicht andrücken und die **Quesadillas** im Ofen 6–7Min. backen, bis sie goldbraun sind und der **Käse** geschmolzen ist.



Die **restliche Bohnenpaste** mit **2-3EL Bohnenflüssigkeit** verrühren, bis ein cremiger **Dip** entsteht. Die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **anderen beiden Hälften** 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.