



Fischnuggets im Quesadilla-Wrap

mit milchfreiem Reibe-Topping und Gemüse



unter 20min



2 Personen

Wrap mal anders: Heute packen wir zwischen unsere Tortillas milchfreies Reibe-Topping, das hübsch im Ofen zu einer Lage Köstlichkeit zerschmilzt. Davon würde sich so mancher gerne einwickeln lassen, den Vortritt bekommen goldbraun gebackene, saftige Fischnuggets. Im Quesadilla-Mäntelchen verstecken sich zudem selbst eingelegte Karotten, Zwiebeln und Rote Bete. Noch etwas Sriracha-Feeling obendrauf - fertig ist der Superwrap!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Rote Bete
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. MSC-Fischnuggets^{2,3}
- 1 Pck. Tortillas³
- 75g veganes Reibe-Topping von Willicroft
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Da Rote Bete stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 867kcal, Fett 45.9g, Kohlenhydrate 85.5g, Eiweiß 23.4g



1. Gemüse einlegen

Den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Rote Bete** schälen und grob raspeln. Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und die **Rote Bete** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1 Prise Zucker und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen.



4. Quesadillas zubereiten

2 Tortillas auf einer Seite mit etwas Pflanzenöl bestreichen, mit der Ölseite nach unten auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit dem **Reibe-Topping** belegen. Mit **2 weiteren Tortillas** bedecken und 3-4Min. im Ofen erwärmen, bis die **Quesadillas** leicht knusprig sind und das **Reibe-Topping** geschmolzen ist.



2. Sriracha-Creme zubereiten

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. $\frac{2}{3}$ der **Sriracha-Sauce** oder mehr nach Geschmack mit 3EL Mayonnaise und dem Knoblauch verrühren. Nach Belieben mit ausgetretener **Gemüseflüssigkeit** verdünnen.



5. Fertigstellen & servieren

Die fertigen **Quesadillas** aus dem Ofen nehmen und ggf. ca. 30Sek. abkühlen lassen. Einrollen, nach Belieben mit dem **Gemüse** und den **Fischnuggets** füllen und mit der **Sriracha-Creme** verfeinert servieren.



3. Fischnuggets backen

Die **Fischnuggets** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in 12-15Min. im Ofen goldbraun und knusprig backen.



6. Gut eingetütet

Es war schon immer so und wird wahrscheinlich immer so sein: Die anderen Kinder haben die größeren Schultüten. Heute hast du aber dein Quesadilla-Tütchen und dessen Schicksal selbst in der Hand! Wenn du mehr Füllung willst: Hau rein, was die Speisekammer zu bieten hat und dein Geschmacksherz erfreuen könnte! Blattsalate, Kartoffeln, ein gekochtes Ei - heute dürfen alle Kinder mitspielen!