



Pfannen-Quesadillas mit geräuchertem Hähnchen

dazu eingelegte Tomaten und Rucola



ca. 25min



2 Portionen

Es gibt wenige Gerichte, die so sehr „Soulfood“ schreien wie knusprige Quesadillas frisch aus der Pfanne. Das heutige Exemplar ist gefüllt mit herzhaften, geräucherten Hähnchenstreifen, zartschmelzendem Käse und knackiger Zucchini. Müssen wir noch mehr sagen? Na gut, ein bisschen was haben wir noch in petto: und zwar feinen, pfeffrigen Rucola und lecker eingelegte Tomaten. So, genug geredet – jetzt geht’s ans Genießen!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 100g junger Gouda, gerieben ³
- 125g geräucherte Hähnchenstreifen
- 1 Pck. Tortillas ²
- 1 Tomate
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ³
- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 43.3g, Kohlenhydrate 50.2g, Eiweiß 36.9g



1. Zucchini raspeln

Die **Zucchini** grob raspeln, mit 1 Prise Salz bestreuen und in einem Sieb abtropfen lassen, dabei ggf. etwas ausdrücken.



4. Quesadillas braten

Je **2 Quesadillas** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Quesadillas** goldbraun sind; dabei mit einem Pfannenwender leicht andrücken, damit sie nicht auseinanderfallen. Mit den **übrigen Quesadillas** genauso verfahren und ggf. mehr Butter in die Pfanne geben.



2. Füllung zubereiten

Die **Zucchini** mit dem **Käse** und den **Hähnchenstreifen** zu einer **Füllung** vermengen und mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



5. Salat zubereiten

Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden und mit 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. 1EL Mayonnaise mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und den **Rucola** mit dem Dressing vermengen. Die **Quesadillas** in Dreiecke schneiden, mit dem **Rucola** und den **ingelegten Tomaten** anrichten und servieren.



3. Tortillas füllen

4 Tortillas jeweils auf einer Hälfte mit der **Füllung** belegen, die andere Hälfte halbmondförmig darüberklappen und etwas andrücken.



6. Einmal mit Mayo, bitte

Unsere Quesadillas, sind knusprig, saftig und Käsefäden ziehend – also eigentlich alles, was man braucht. Wer auf einen Dip aber nicht verzichten möchte, serviert die Quesadillas entweder mit etwas normaler Mayonnaise oder mit einer pikanten Sriracha-Mayo, die es mittlerweile in vielen Supermärkten zu kaufen gibt. Übrigens: Man kann beide Mayosorten auch hervorragend mischen!