



Fischnugget-Quesadilla-Wraps

mit eingelegtem Gemüse und Sriracha-Creme

20-30min 2 Personen

Wrap mal anders: Heute packen wir zwischen unsere Tortillas Käse, der dann hübsch im Ofen zu einer Lage Köstlichkeit zerschmilzt. Davon würde sich so mancher gerne einwickeln lassen, den Vortritt bekommen jedoch 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
- 2 Pck. MSC-Fischnuggets ^{2,3}
- 1 Pck. Tortillas ³
- 100g junger Gouda, gerieben ⁴
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 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), Milch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1111kcal, Fett 58.1g, Kohlenhydrate 96.4g, Eiweiß 46.9g

1

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.

2

2. Sriracha-Creme zubereiten

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauch presse drücken. **¾ der Sriracha-Sauce** oder mehr nach Geschmack mit 3EL Mayonnaise und dem Knoblauch verrühren. Nach Belieben mit ausgetretener **Gemüseflüssigkeit** verdünnen.

3

3. Fischnuggets backen

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

4

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 **Käse** belegen. Mit **2 weiteren Tortillas** bedecken und 3-4Min. im Ofen erwärmen, bis die **Quesadillas** leicht knusprig sind und der **Käse** geschmolzen ist.

5

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.

6 ≈

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!