



Lauch-Quesadillas mit High-Protein-Tortillas

dazu Apfel-Feldsalat mit Mangodressing



ca. 40min



2 Portionen

Diese leckeren Quesadillas mit ihrer cremig-schmelzigen Füllung aus frischem Lauch und Cheddar sind nicht nur richtig schnell auf dem Teller, sondern auch ein willkommener Leckerbissen für Groß und Klein. Dazu gibt's einen fruchtig-frischen Feldsalat mit gerösteten Cashews, knackigen Apfelstückchen und einem aromatischen Mangodressing. Das schmeckt und macht Spaß!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Mangochutney
- 75g geriebener Cheddar²
- 1 Avocado
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas¹
- 1 Apfel
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen^{4,5}
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Übrige Tortillas einfrieren oder in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Erdnüsse (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 933kcal, Fett 59.3g, Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 30.9g



1. Lauch braten

Den **Lauch** längs halbieren, in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis der **Lauch** weich und leicht gebräunt ist.



4. Tortilla belegen

Die Pfanne auswischen, mit 1TL Olivenöl auspinseln und bei mittlerer Hitze erwärmen. **1 Tortilla** in die Pfanne geben, mit der **½ des Lauchs** belegen und mit **1 Tortilla** bedecken. **Tipp:** Wer mag, kann die zweite **Quesadilla** parallel in einer weiteren Pfanne zubereiten.



2. Dressing anrühren

Inzwischen das **Chutney** in einer großen Salatschüssel mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Senf und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Lauch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten Schüssel mit dem **Käse** vermengen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Quesadillas braten

Die **Quesadilla** 2-3Min. braten, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die Oberfläche mit 1TL Olivenöl bestreichen, dann die **Quesadilla** mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden und weitere 2-3Min. braten, bis auch die zweite Seite goldbraun ist. Auf dieselbe Weise eine zweite **Quesadilla** zubereiten. **Tipp:** Die fertige **Quesadilla** ggf. im leicht vorgewärmten Ofen warm halten.



3. Guacamole zubereiten

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben, die **½ der Gewürzmischung** und 2TL Essig hinzufügen und mit einer Gabel zu einer cremigen **Guacamole** zermusen.



6. Salat zubereiten

Während die **Quesadillas** braten, den **Apfel** halbieren, entkernen und grob reiben. Die **Cashews** grob hacken. Kurz vor dem Servieren den **Feldsalat** mit **Äpfel**, den **Cashews** und dem **Dressing** vermengen. Die **Quesadillas** jeweils in 4 Stücke schneiden und mit dem **Salat** und der **Guacamole** servieren.