



Zucchini-Pilz-Quesadillas

mit Limettendip und buntem Salat



20-30min



2 Personen

Für dieses schnelle Gericht bereitest du die Quesadillas auf die amerikanische Art zu: Dazu werden die Tortillas wie ein Sandwich mit einem gebratenen Mix aus geraspelter Zucchini, Champignons und roten Zwiebeln sowie geriebenem Käse gefüllt und im Ofen gebacken. Ein erfrischender Crème-fraîche-Dip mit Limette und ein knackiger Radieschensalat sind die perfekte Ergänzung.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Champignons
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Packung Pizzakäse ⁷
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Bund Radieschen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Kochtipp

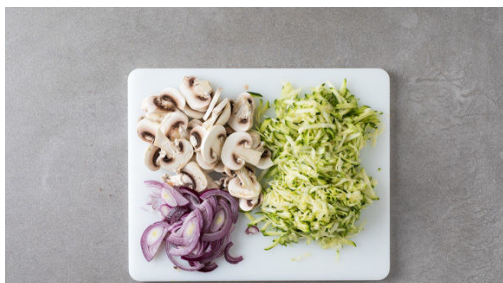
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 48.3g, Kohlenhydrate 54.7g, Eiweiß 31.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



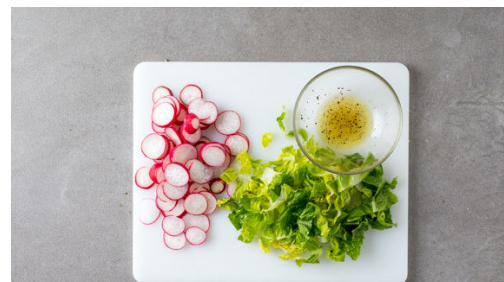
4. Quesadillas grillen

Die **Quesadillas** im Ofen 3-4Min. grillen, bis sie an der Oberfläche goldbraun werden. Dann mit einem Pfannenwender wenden und weitere 2-3Min. grillen, bis auch die andere Seite schön gebräunt ist.



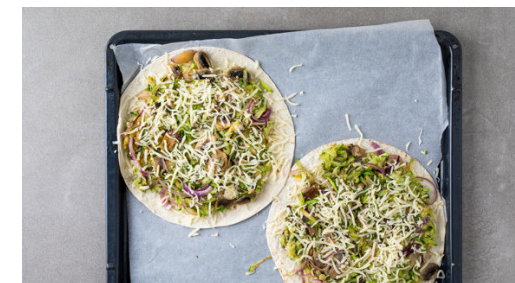
2. Gemüse braten und würzen

Die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl 3-4Min. goldbraun anbraten. Die **Zucchini** und die **Zwiebeln** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten, bis die **Zwiebeln** leicht gebräunt sind. Mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Je nach Schärfewunsch kann mehr oder weniger **Gewürzmischung** verwendet werden.



5. Salat vorbereiten

Den **Romanasalat** in ca. 2cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **1/2 der Radieschen** putzen und in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Radieschen** verwenden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Für das **Dressing** 1-2TL Olivenöl mit **1-2TL Limettensaft** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Tortillas belegen

4 Tortillas auf einer Seite dünn mit Olivenöl bestreichen, davon **2 Tortillas** mit der Ölseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die beiden **Tortillas** gleichmäßig erst mit der **1/2 des Käses**, dann mit dem **Gemüse** belegen. Den **restlichen Käse** darauf verteilen, die **übrigen Tortillas** mit der geölten Seite nach oben darauflegen und leicht andrücken.



6. Dip zubereiten

Die **Crème fraîche** nach Geschmack mit **Limettenschale** verrühren und den **Dip** mit Salz abschmecken. Den **Romanasalat** und die **Radieschen** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Quesadillas** vierteln und mit dem **Limettendip** und dem **Salat** anrichten und servieren.