



Ananas-Sauerkraut-Quesadillas

dazu Spinatsalat mit Currydressing



ca. 20min



2 Portionen

Das klingt nach einer wilden Mischung, nicht wahr? Aber du kannst uns voll und ganz vertrauen: Bei uns wird jedes Rezept vorab ausführlich getestet, und diese aromatische Kombination aus süßer Ananas, würzigem Sauerkraut und leckerem Gouda, gebacken in Tortillas und serviert mit einem Spinat-Walnuss-Salat mit feinem Curry-Joghurt-Dressing, hat uns schlichtweg begeistert. Probier es aus!

- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Dose Ananas
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Pck. Madras-Currypulver ⁴
- 250g Weinsauerkraut
- 25g Walnusskerne ⁵
- 8 High-Protein-Tortillas ²
- 100g junger Gouda, gerieben ³

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 38.2g,
Kohlenhydrate 50.5g, Eiweiß 32.0g



Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Spinat** gründlich waschen und mit dem **Sellerie** und **Lauch** vermengen. Die **½ der Ananas** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Die **übrige Ananas** z. B. für ein Dessert verwenden.



4 Tortillas jeweils zur Hälfte mit **Sauerkraut** belegen. Die abgetropfte **Ananas** und den **Käse** auf dem **Sauerkraut** verteilen, dann die leere Seite der **Tortillas** über die gefüllte Seite falten.



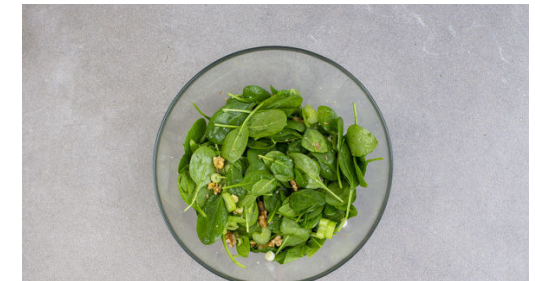
Die **½ des Joghurts** mit der **½ des Currypulvers**, 1EL Olivenöl und ½EL Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Dressing** zubereiten.



Die Pfanne ohne Zugabe von Fett erhitzen und die **Quesadillas** auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten. Beim Wenden vorsichtig sein, damit die **Füllung** nicht herausfällt.



Das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die abgekühlten **Walnüsse** grob hacken und unter den **Spinatsalat** mischen. Die Pfanne aufbewahren.



Das **Joghurtdressing** vorsichtig unter den **Salat** mischen. Die **Quesadillas** halbieren und mit dem **Spinatsalat** servieren.