



Ananas-Sauerkraut-Quesadillas

dazu Spinatsalat mit Currydressing



ca. 20min



4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Stangensellerie ¹
- 2 Lauchzwiebeln
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Dose Ananas
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Pck. Madras-Currypulver ⁴
- 500g Weinsauerkraut
- 50g Walnusskerne ⁵
- 8 High-Protein-Tortillas ²
- 200g junger Gouda, gerieben ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 38,2g, Kohlenhydrate 50,5g, Eiweiß 32,1g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Spinat** gründlich waschen und mit dem **Sellerie** und **Lauch** vermengen. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Dressing zubereiten

Den **Joghurt** mit der **½ des Currypulvers**, 2EL Olivenöl und 1EL Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Walnüsse anrösten

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.



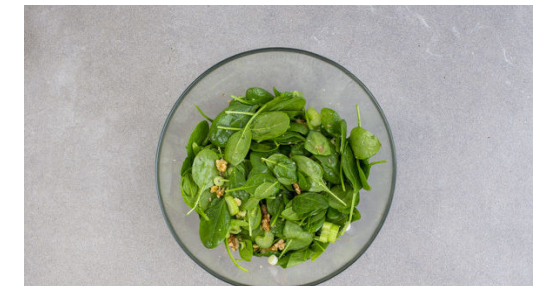
4. Quesadillas füllen

Die **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.



5. Quesadillas braten

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.



6. Salat mischen

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