



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!

Was du von uns bekommst

- 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

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.

Kochtipp

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

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 32.0g



1. Gemüse vorbereiten

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. Quesadillas füllen

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.



2. Dressing zubereiten

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.



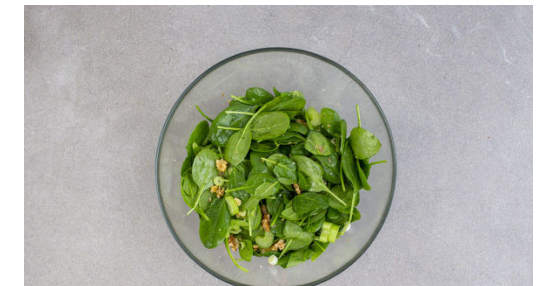
5. Quesadillas braten

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.



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.



6. Salat mischen

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