



Quesadillas mit Schweinehack & Zucchini

würzig-fein mit Bohnenpüree & Käse



30-40min



2 Portionen

Quesadillas sind eine echte Geheimwaffe, wenn es schnell gehen soll, aber doch auch ein bisschen raffiniert und exotisch sein darf. Die herzhaft gebratene Schweinehack-Zucchini-Mischung wird auf einem Bett aus Bohnenpüree mit Käse bedeckt zwischen Tortillas gebacken. Koriander und Limette verfeinern das deftige Gericht und sorgen für Frische. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 2 Tomaten
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 375g Schweinehackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 150g geriebener Cheddar ²
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleiner Topf
- Kartoffelstampfer
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Mit den übrigen Bohnen z. B. den nächsten Salad aufpeppen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

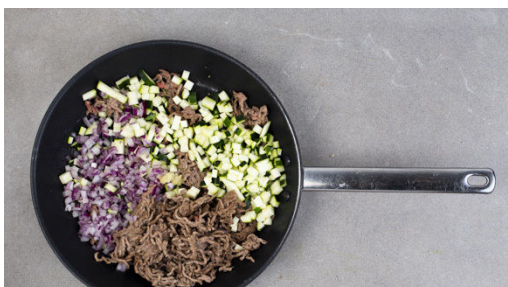
Nährwertangaben pro Portion

Energie 992kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 89.2g, Eiweiß 54.0g



1. Zucchini schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln oder reiben.



4. Füllung zubereiten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Zucchini**, die **restlichen Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** verfeinern.



2. Salsa zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen, dann mit **1EL Zwiebeln**, 1EL Olivenöl und **1-2TL Koriander** verrühren. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tortillas füllen

3 Tortillas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, dünn mit der **Bohnenpaste** bestreichen – es sollte **Paste** übrig bleiben –, die **Hackmasse** darauf verteilen und mit dem **Käse** bestreuen. Mit **jeweils 1 Tortilla** bedecken, diese leicht andrücken und die **Quesadillas** im Ofen 6-7Min. backen, bis sie goldbraun sind und der **Käse** geschmolzen ist.



3. Bohnenpaste zubereiten

1½ Dosen Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen. Die **Bohnen** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2-4Min. erwärmen, dann die **½ des restlichen Korianders** und die **½ des Knoblauchs** hinzugeben und alles grob zerstampfen. Etwas **Bohnenflüssigkeit** hinzugeben, bis eine dickliche **Paste** entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dip anrühren

Die **restliche Bohnenpaste** mit **2-3EL Bohnenflüssigkeit** verrühren, bis ein cremiger **Dip** entsteht. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Dip** mit **Limettensaft** abschmecken. Die **Quesadillas** mit dem **übrigen Koriander** garnieren und mit dem **Dip**, der **Salsa** und den **Limettenspalten** servieren.