



Quesadillas mit Schweinehack

und Bohnenpüree mit Zucchini und Käse



30-40min



4 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.

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 2 Tomaten
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 500g Schweinehackfleisch
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Tortillas ¹
- 150g geriebener Cheddar ²
- 2 unbehandelte Limetten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 980kcal, Fett 45.3g, Kohlenhydrate 86.8g, Eiweiß 53.5g



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.



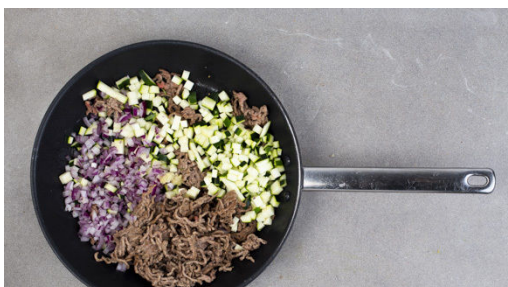
2. Salsa zubereiten

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



3. Bohnenpaste zubereiten

Die **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.



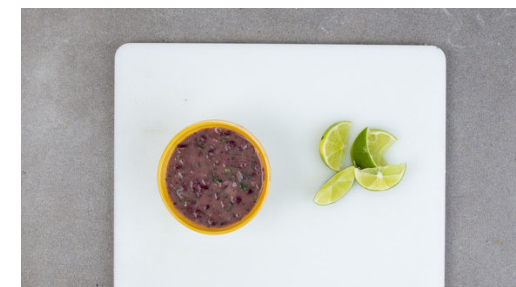
4. Füllung vorbereiten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit **2EL 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.



5. Tortillas füllen

4 Tortillas auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche 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.



6. Dip anrühren

Die **restliche Bohnenpaste** mit **2-3EL Bohnenflüssigkeit** verrühren, bis ein cremiger **Dip** entsteht. **1 Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** 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.