



## 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 <sup>1</sup>
- 150g geriebener Cheddar <sup>2</sup>
- 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.

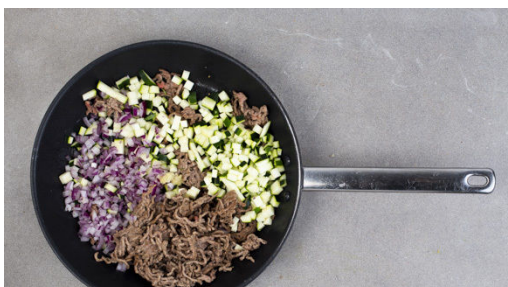
### Nährwertangaben pro Portion

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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.