



Deftige Quesadillas

mit Schweinehack, Zucchini und Käse



30-40min



2 Personen

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

- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Koriander
- 1 Tomate
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Packung Pizzakäse ⁷
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleiner Topf
- Kartoffelstampfer
- Zitronenpresse
- 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

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

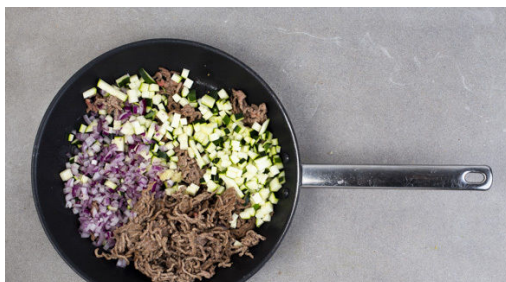
Nährwertangaben pro Portion

Energie 902kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 49.3g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) 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 1-2EL 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 **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen, dann mit **1EL gewürfelte Zwiebeln**, 1EL Olivenöl und **1-2TL Koriander** verrühren. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tortillas füllen

2 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

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen. Die **Bohnen** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2-4Min. erwärmen, dann die **1/2 des Korianders** und die **1/2 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 **restlichen Koriander** garnieren und mit dem **Dip**, der **Salsa** und den **Limettenspalten** servieren.