



## Lauch-Quesadillas mit High-Protein-Tortillas

dazu Apfel-Feldsalat mit Mangodressing



ca. 40min



2 Portionen

Diese leckeren Quesadillas mit ihrer cremig-schmelzigen Füllung aus frischem Lauch und Cheddar sind nicht nur richtig schnell auf dem Teller, sondern auch ein willkommener Leckerbissen für Groß und Klein. Dazu gibt's einen fruchtig-frischen Feldsalat mit gerösteten Cashews, knackigen Apfelstückchen und einem aromatischen Mangodressing. Das schmeckt und macht Spaß!

## Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Mangochutney
- 75g geriebener Cheddar<sup>2</sup>
- 1 Avocado
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas<sup>1</sup>
- 1 Apfel
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen<sup>4,5</sup>
- 50g Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe

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

### Kochtipp

Übrige Tortillas einfrieren oder in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

### Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Erdnüsse (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 932kcal, Fett 59.1g, Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 30.8g



### 1. Lauch braten

Den **Lauch** längs halbieren, in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis der **Lauch** weich und leicht gebräunt ist.



### 4. Tortilla belegen

Die Pfanne auswischen, mit 1TL Olivenöl auspinseln und bei mittlerer Hitze erwärmen. **1 Tortilla** in die Pfanne geben, mit der **½ des Lauchs** belegen und mit **1 Tortilla** bedecken. **Tipp:** Wer mag, kann die zweite **Quesadilla** parallel in einer weiteren Pfanne zubereiten.



### 2. Dressing anrühren

Inzwischen das **Chutney** in einer großen Salatschüssel mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Senf und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Lauch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten Schüssel mit dem **Käse** vermengen. Die Pfanne aufbewahren.



### 5. Quesadillas braten

Die **Quesadilla** 2-3Min. braten, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die Oberfläche mit 1TL Olivenöl bestreichen, dann die **Quesadilla** mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden und weitere 2-3Min. braten, bis auch die zweite Seite goldbraun ist. Auf dieselbe Weise eine zweite **Quesadilla** zubereiten. **Tipp:** Die fertige **Quesadilla** ggf. im leicht vorgewärmten Ofen warm halten.



### 3. Guacamole zubereiten

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben, die **½ der Gewürzmischung** und 2TL Essig hinzufügen und mit einer Gabel zu einer cremigen **Guacamole** zermusen.



### 6. Salat zubereiten

Während die **Quesadillas** braten, den **Apfel** halbieren, entkernen und grob reiben. Die **Cashews** grob hacken. Kurz vor dem Servieren den **Feldsalat** mit **Äpfel**, den **Cashews** und dem **Dressing** vermengen. Die **Quesadillas** jeweils in 4 Stücke schneiden und mit dem **Salat** und der **Guacamole** servieren.