



Lauch-Quesadillas mit High-Protein-Tortillas

dazu Apfel-Feldsalat mit Mangodressing



ca. 40min



4 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

- 2 Stangen Lauch
- 2 Pck. Mangochutney
- 150g geriebener Cheddar ²
- 2 Avocados
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas ¹
- 2 Äpfel
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{4,5}
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenpinsel
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 924kcal, Fett 59.0g, Kohlenhydrate 65.2g, Eiweiß 30.5g



1. Lauch braten

Den **Lauch** längs halbieren, in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis der **Lauch** weich und leicht gebräunt ist.



4. Tortilla belegen

Die Pfanne auswaschen, mit 1TL Olivenöl auspinseln und bei mittlerer Hitze erwärmen. Eine zweite große Pfanne auf dieselbe Weise vorbereiten. **Je 1 Tortilla** in die Pfannen geben, jeweils mit **¼ des Lauchs** belegen und mit je **1 Tortilla** bedecken.



2. Dressing anrühren

Inzwischen das **Chutney** in einer großen Salatschüssel mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 2TL Senf und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Lauch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten Schüssel mit dem **Käse** vermengen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Quesadillas braten

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



3. Guacamole zubereiten

Die **Avocados** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben, die **Gewürzmischung** und 1EL Essig hinzufügen und mit einer Gabel zu einer cremigen **Guacamole** zermusen.



6. Salat zubereiten

Während die **Quesadillas** braten, die **Äpfel** 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.