



Bohnen-Lauch-Quesadillas mit Cheddar

dazu Apfel-Feldsalat mit Mangodressing



ca. 25min



4 Portionen

Diese leckeren Quesadillas mit ihrer cremig-schmelzigen Füllung aus weißen Bohnen, würzigem 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 Apfelstückchen und Mangodressing. Das schmeckt und macht Spaß!

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 100g Cashewkerne ⁴
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 150g geriebener Cheddar ²
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 2 Pck. Mangochutney
- 2 Äpfel
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 967kcal, Fett 48.0g, Kohlenhydrate 92.9g, Eiweiß 33.5g



1. Lauch braten

Den **Lauch** jeweils längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5–8Min. weich braten.



4. Quesadillas braten

Die erste Pfanne auswischen, anschließend die **Quesadillas** in beiden Pfannen mit je 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4–5Min. braten, bis sie goldbraun sind und der **Käse** geschmolzen ist, dabei einmal wenden. **Tipp:** Zum Wenden der **Quesadillas** am besten einen Pfannenwender und eine Grillzange verwenden.



2. Cashews anrösten

Die **Cashews** grob hacken und in einer zweiten großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Dressing verrühren

Das **Chutney** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 2TL Honig, 2TL Senf und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



3. Quesadillas vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem **Käse** unter den **Lauch** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig auf **4 Tortillas** verteilen. Mit **4 weiteren Tortillas** bedecken.



6. Salat zubereiten

Die **Äpfel** halbieren und entkernen, dann jede Hälfte der Länge nach in ca. 1cm dünne Scheiben und quer in feine Stifte schneiden. Die **Äpfel** mit dem **Feldsalat**, den **Cashews** und dem **Dressing** vermengen. Die **Quesadillas** jeweils in 6 Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem **Salat** servieren.