



## Quesadillas mit Schweinehack

dazu Karotten-Zucchini-Salat & Dip



ca. 25min



2 Portionen

Lust auf glückliche Gesichter? Wer diese köstlich gefüllten High-Protein-Tortillas auftischt, muss niemanden lange zum Essen rufen. Der Duft von gebratenem Hackfleisch und geschmolzenem Käse bringt Groß und Klein an den Tisch, bevor du „Quesadilla“ sagen kannst! Dazu servierst du einen leichten Karotten-Zucchini-Salat und einen erfrischenden Dip aus Joghurt und Limette.

## Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 1 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 8 High-Protein-Tortillas<sup>1</sup>
- 100g junger Gouda, gerieben

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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 1002kcal, Fett 60.9g, Kohlenhydrate 53.5g, Eiweiß 57.6g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Ca. **1TL Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



### 4. Dressing anrühren

**1EL Limettensaft** mit der **½ des Ingwers**, **2EL** Olivenöl, **1TL Zucker** und je **1 Prise Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. Nach Wunsch mit mehr **Ingwer** abschmecken.



### 2. Dip anrühren

Den **Joghurt** mit **½TL Limettenschale**, **1EL Limettensaft** sowie je **1 Prise Salz** und **Pfeffer** verrühren. Den **Dip** bis zum Servieren kühl stellen.



### 5. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und rundum mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Gemüestreifen** mit dem **Dressing** vermengen.



### 3. Lauch und Hack braten

Den **Lauch** in einer großen Pfanne mit **1EL Olivenöl** und **1 Prise Salz** bei mittlerer bis starker Hitze **3-4Min.** weich braten. Dann das **Hackfleisch** dazugeben und **5-6 Min.** krümelig anbraten, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Quesadillas braten

**4 Tortillas** ausbreiten, das **Hackfleisch** jeweils auf einer Hälfte der **Tortillas** verteilen und den **Käse** darüberstreuen, die freie Hälfte über die **Füllung** klappen. Die Pfanne auswischen und mittelhoch erhitzen. Die **Quesadillas** auf jeder Seite ca. **2Min.** goldbraun braten, dann in Dreiecke schneiden und mit dem **Salat** und dem **Dip** servieren.