



Quesadillas mit Schweinehack

dazu Karotten-Zucchini-Salat & Dip



ca. 25min



2 Portionen

Lust auf glückliche Gesichter? Wer diese köstlich gefüllten High-Protein-Tortillas aufisst, 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.

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

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

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



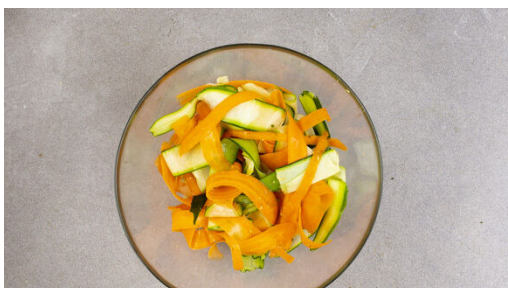
Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Ca. **1TL Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



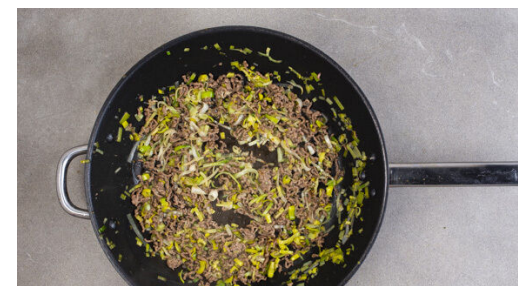
1EL Limettensaft mit der **½ des Ingwers**, 2EL Olivenöl, 1TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Nach Wunsch mit mehr **Ingwer** abschmecken.



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



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



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



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.