



## 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<sup>2</sup>
- 2 Avocados
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas<sup>1</sup>
- 2 Äpfel
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen<sup>4,5</sup>
- 100g Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf<sup>3</sup>
- 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.



### 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.



### 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.



### 4. Tortilla belegen

Die Pfanne auswischen, 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 **1/4 des Lauchs** belegen und mit je **1 Tortilla** bedecken.



### 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.



### 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.