



## Quesadillas mit Schweinehack

und Bohnenpüree mit Zucchini und Käse



30-40min



3-4 Personen

Quesadillas sind eine echte Geheimwaffe, wenn es schnell gehen soll, aber doch auch ein bisschen raffiniert und exotisch sein darf. Die herhaft gebratene Schweinehack-Zucchini-Mischung wird auf einem Bett aus Bohnenpüree mit Käse bedeckt zwischen Tortillas gebacken. Koriander und Limette verfeinern das deftige Gericht und sorgen für Frische.

## Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Koriander
- 2 Tomaten
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Packungen Schweinehackfleisch
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>
- 1 Packung geriebener Gouda<sup>7</sup>
- 2 unbehandelte Limetten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- kleiner Topf
- Kartoffelstampfer
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1034kcal, Fett 51.1g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 55.9g



**1. Zucchini schneiden**

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zucchini** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln oder reiben.



**2. Salsa zubereiten**

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen, dann mit **1EL Zwiebeln**, **1-2EL Olivenöl** und **1-2TL Koriander** verrühren. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**3. Bohnenpaste zubereiten**

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen. Die **Bohnen** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2-4Min. erwärmen, dann die **1/2 des Korianders** und die **1/2 des Knoblauchs** hinzugeben und alles grob zerstampfen. Etwas **Bohnenflüssigkeit** hinzugeben, bis eine dicke **Paste** entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**4. Füllung vorbereiten**

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit **1-2EL Olivenöl** bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Zucchini**, die **restlichen Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** verfeinern.



**5. Tortillas füllen**

**4 Tortillas** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backblech legen, dünn mit der **Bohnenpaste** bestreichen - es sollte **Paste** übrig bleiben -, die **Hackmasse** darauf verteilen und mit dem **Käse** bestreuen. Mit jeweils **1 Tortilla** bedecken, diese leicht andrücken und die **Quesadillas** im Ofen 6-7Min. backen, bis sie goldbraun sind und der **Käse** geschmolzen ist.



**6. Dip anrühren**

Die **restliche Bohnenpaste** mit **2-3EL Bohnenflüssigkeit** verrühren, bis ein cremiger **Dip** entsteht. **1 Limette** halbieren und auspressen, die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Den **Dip** mit **Limettensaft** abschmecken. Die **Quesadillas** mit dem **restlichen Koriander** garnieren und mit dem **Dip**, der **Salsa** und den **Limettenspalten** servieren.