MARLEY SPOON

Lauch-Quesadillas mit Bohnen & Cheddar

dazu Apfel-Feldsalat mit Mangodressing

ca. 25min 3 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! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 50g Cashewkerne [4]
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 75g geriebener Cheddar [2]
- 1 Pck. Tortillas [1]
- 1 Pck. Mangochutney
- 1 Apfel
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- 1TL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Sieb

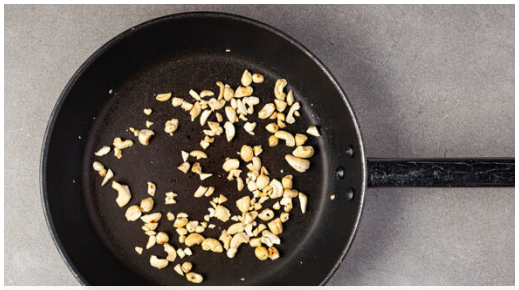
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 749kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 77.7g, Eiweiß 24.5g

1. Lauch braten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5–8Min. weich braten.



2. Cashews anrösten

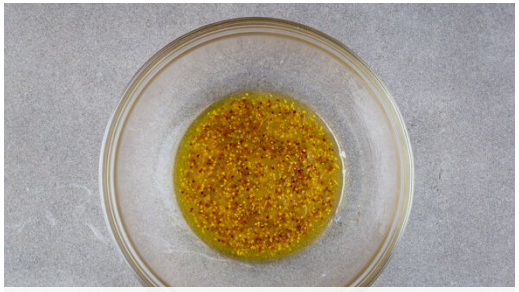
Die **Cashews** grob hacken und in einer zweiten großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

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 **3 Tortillas** verteilen. Mit **3 weiteren Tortillas** bedecken. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu **Tortillachips** backen.

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.



5. Dressing verrühren

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

6. Salat zubereiten

Den **Apfel** 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**