



Tex-Mex-Quesadillas mit Garnelen

dazu Karottensalat mit Lauchzwiebel



ca. 30min



2 Portionen

Quesadillas sind der absolute Inbegriff von Soulfood: Sie sind knusprig, käsig, und man kann sie in der Regel unkompliziert mit den Händen essen. Na gut, wir servieren heute Karottensalat, mit Lauchzwiebel verfeinert, dazu, für den sich eine Gabel besser eignet, aber das Prinzip wird klar, oder? Die Quesadillas füllst du mit würzigen Garnelen und Paprika, Würzsauce dazu, fertig. ¡Que aproveche!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas ³
- 100g junger Gouda, gerieben ⁴
- 1 Karotte

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ²
- 4TL Butter ⁴
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 48.6g,
Kohlenhydrate 59.0g, Eiweiß 35.1g



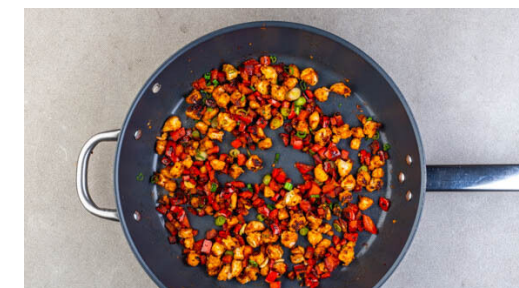
1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden.



2. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Mit **2½TL Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 3-4Min. weich und leicht bräunlich anbraten.



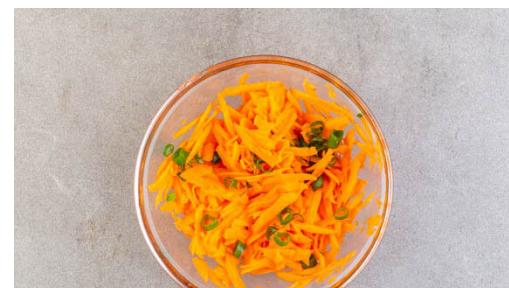
3. Füllung zubereiten

Die **Garnelen** in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. mitbraten, bis sie gerade rosa sind. Die Hitze ausschalten. **1EL des grünen Teils der Lauchzwiebel** für Schritt 5 reservieren, die **restliche Lauchzwiebel** unter die **Garnelen** rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schüssel geben und beiseitestellen.



4. Quesadillas braten

Die Pfanne abwischen und 1TL Butter bei mittlerer bis niedriger Hitze schmelzen. **1 Tortilla** in die Pfanne geben und mit der **½ des Käses**, der **½ der Garnelenmischung** und einer **weiteren Tortilla** belegen. Dann abgedeckt auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis alles goldbraun und knusprig ist. Vor dem Wenden 1TL Butter hinzufügen. Den Vorgang für die **zweite Quesadilla** wiederholen.



5. Salat zubereiten

In einer mittelgroßen Schüssel 1EL Pflanzenöl mit 1EL Essig sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Karotte** schälen und grob raspeln, dann mit der **reservierten Lauchzwiebel** und dem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Sauce zubereiten

2EL Mayonnaise mit 1TL Essig, der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einer **Sauce** verrühren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise mit Wasser verdünnen. Die **Quesadillas** in Viertel schneiden, nach Belieben mit der **Würzsauce** beträufeln und mit dem **Karottensalat** als Beilage servieren.