



Quesadillas mit Rinderhack und Lauch

dazu Karotten-Zucchini-Salat und Dip



ca. 25min



3-4 Personen

Lust auf glückliche Gesichter? Wer diese köstlich gefüllten Tortillas aufischt, muss niemanden 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 saurer Sahne und Limette.

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Packung Tortillas ¹
- 2 Packungen Reibekäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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.

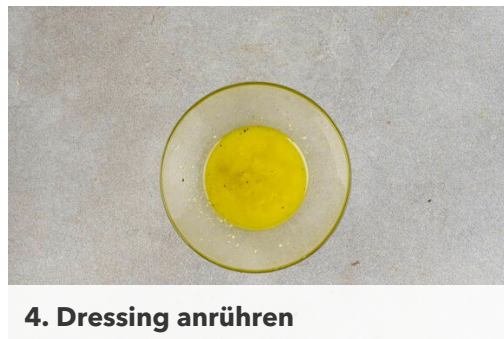
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1014kcal, Fett 60.0g, Kohlenhydrate 62.0g, Eiweiß 51.5g



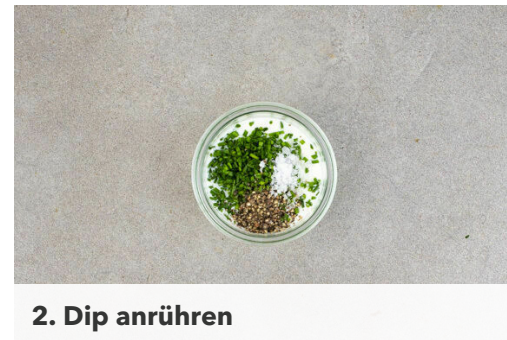
1. Zutaten vorbereiten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Ca. **1/2EL Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



4. Dressing anrühren

Aus 2-3EL Olivenöl, **1EL Limettensaft**, der **1/2 des Ingwers**, 1TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. Abschmecken und bei Bedarf mehr **Ingwer** für einen intensiveren Geschmack hinzufügen.



2. Dip anrühren

Die **saure Sahne** mit **1/2TL Limettenschale**, **1EL Limettensaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Dip** bis zum Servieren kühl stellen.



5. Salat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Das **Gemüse** nach jedem Zug drehen, bis nur noch das Kerngehäuse übrig bleibt. Die **Gemüwestreifen** mit dem **Dressing** vermengen.



3. Lauch und Hack braten

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



6. Quesadillas braten

Die **Tortillas** ausbreiten und jede **Tortilla** zur Hälfte gleichmäßig mit der **Hackfleischfüllung** belegen und mit dem **Käse** bestreuen. Die freie Hälfte über die **Füllung** klappen. Die Pfanne auswaschen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Quesadillas** auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun braten, dann in Dreiecke schneiden und mit dem **Salat** und dem **Dip** servieren.