



Cheddar-Lauch-Quesadillas

dazu Apfel-Feldsalat mit Mangodressing



ca. 40min



3 Portionen

Die Quesadillas mit ihrer cremig-schmelzigen Füllung aus Lauch und Cheddar sind nicht nur 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! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Mangochutney
- 150g geriebener Cheddar ²
- 1 Avocado
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 1 Apfel
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{4,5}
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Erdnüsse** (4), **Schalenfrüchte** (5).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Fisch, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite

Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 46.9g, Kohlenhydrate 52.3g, Eiweiß 22.1g



1. Lauch braten

Den **Lauch** längs halbieren, in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis der **Lauch** weich und leicht gebräunt ist.



4. Tortilla belegen

Die Pfanne auswischen, mit 1TL Olivenöl auspinseln und bei mittlerer Hitze erwärmen. **1 Tortilla** in die Pfanne geben, mit **1/3 des Lauchs** belegen und mit **1 Tortilla** bedecken. **Tipp:** Wer mag, kann in einer zweiten Pfanne parallel die nächste **Quesadilla** zubereiten, so sind die **3 Quesadillas** schneller fertig.



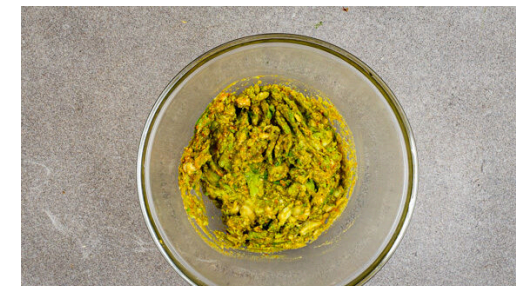
2. Dressing anrühren

Inzwischen das **Chutney** in einer großen Salatschüssel mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Senf und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Lauch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten Schüssel mit dem **Käse** vermengen. Die Pfanne aufbewahren.



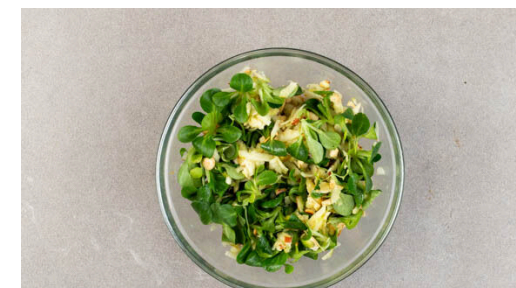
5. Quesadillas braten

Die **Quesadilla** 2-3Min. braten, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die Oberfläche mit 1TL Olivenöl bestreichen, dann die **Quesadilla** mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden und weitere 2-3Min. braten, bis auch die zweite Seite goldbraun ist. **2 weitere Quesadillas** auf dieselbe Weise zubereiten. **Tipp:** Die fertigen **Quesadilla** ggf. im leicht vorgewärmten Ofen warm halten.



3. Guacamole zubereiten

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben, die **1/2 der Gewürzmischung** und 2TL Essig hinzufügen und mit einer Gabel zu einer cremigen **Guacamole** zermusen.



6. Salat zubereiten

Während die **Quesadillas** braten, den **Apfel** 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.