



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, geröstet & gesalzen ^{4,5}
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 75g geriebener Cheddar ²
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 1 Pck. Mangochutney ¹
- 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

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

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.