



## Quesadillas mit Ziegenkäse und Bohnen

dazu Apfel-Mais-Salsa



20-30min



2 Personen

Wenn es Quesadillas nicht schon gäbe, müsste man sie definitiv erfinden - denn Käse zwischen Tortillas ist einfach eine fabelhafte Idee. Wir haben diese Idee mal wieder etwas weitergedacht und füllen mit Ziegenfrischkäse, leckeren schwarzen Bohnen, die wir mit Koriander verfeinert haben, und zartem Babymangold. Außerdem gibt's noch mehr Käse und eine limettig-aromatische Salsa mit Apfel, Mais und Jalapeño nach Wunsch. ¡Viva!

## Was du von uns bekommst

- 1 Stückchen Hartkäse 3,7
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 grüne Jalapeño-Chilischote
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Packung Tortillas 1
- 1 Packung Ziegenfrischkäse 7
- 100g roter Babymangold
- 1 Dose Mais
- 1 Apfel

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Kochtipp

Evt. übrige Bohnen und Babymangold mit Öl vermischen und als Beilage reichen. Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

## Allergene

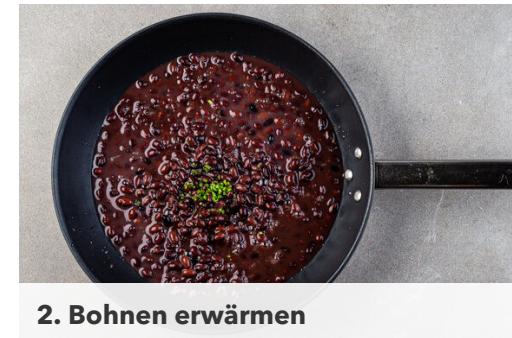
Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 811kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 35.8g



**1. Zutaten vorbereiten**



**2. Bohnen erwärmen**

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Käse** fein reiben. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden, die **Stängel** fein hacken. Die **Chilischote** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



**4. Quesadillas backen**

Die **Quesadillas** mit dem **geriebenen Käse** bestreuen und im Ofen 6-8Min. backen, bis der **Teig** leicht knusprig und der **Käse** geschmolzen ist.



**5. Salsa zubereiten**

Die **1/2 des Maises** oder mehr nach Geschmack in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den **Mais** und den **Apfel** mit den **Korianderblättern**, der **Limettenschale**, dem **restlichen Limettensaft**, 2EL Olivenöl und der **Chilischote nach Geschmack** vermengen. Mit Salz und Pfeffer und ggf. etwas Essig abschmecken.



**3. Tortillas belegen**



**6. Anrichten und servieren**

Die fertigen **Quesadillas** vorsichtig vierteln und noch warm mit der **Salsa** servieren.