



Quesadillas mit Ziegenkäse und Bohnen

dazu Apfel-Mais-Salsa



20-30min



3-4 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!

- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander
- 1 grüne Jalapeño-Chilischote
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Packung Tortillas ¹
- 2 Packungen Ziegenfrischkäse ⁷
- 200g roter Babymangold
- 1 Dose Mais
- 2 Äpfel

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Evtl. übrige Bohnen und Babymangold mit Öl vermischen und als Beilage reichen.

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

Energie 687kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 28.3g



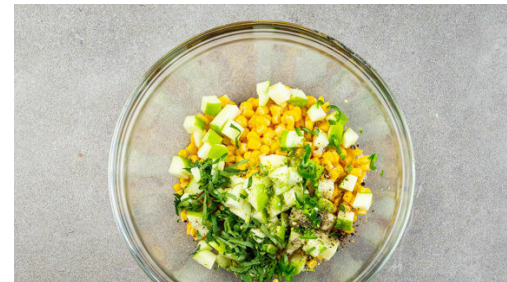
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Käse** fein reiben. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden, die **Stängel** fein hacken. Die **Chilischote** längs halbieren und in feine Streifen schneiden.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



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



Die **Bohnen mit der 1/2 der Flüssigkeit** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. erwärmen, dann **3EL Limettensaft** und die **Korianderstängel** unterrühren.



Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den **Mais** und die **Äpfel** mit den **Korianderblättern**, der **Limettenschale**, dem **restlichen Limettensaft**, 3EL Olivenöl und der **Chilischote nach Geschmack** vermengen. Mit Salz und Pfeffer und ggf. etwas Essig abschmecken.



4 Tortillas mit dem **Ziegenfrischkäse** bestreichen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **übrigen Tortillas** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und die **Bohnen ohne Flüssigkeit** und den **Mangold** darauf verteilen, ggf. ein zweites Blech verwenden. Die **Bohnen-Mangold-Tortillas** mit den **Frischkäse-Tortillas** abdecken, sodass die **unbestrichene Seite** oben ist.



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