



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 2 Stückchen Hartkäse 3,7
- 2 unbelandelte 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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Kochtipp

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Zutaten vorbereiten

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.



### 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.



### 2. Bohnen erwärmen

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.



### 5. Salsa zubereiten

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.



### 3. Tortillas belegen

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** abdecken, sodass die **unbestrichene Seite** oben ist.



### 6. Anrichten und servieren

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