



Quesadillas mit gemischtem Hack

und Lauch, dazu Karotten-Zucchini-Salat & Dip



ca. 25min



3-4 Personen

Lust auf glückliche Gesichter? Wer diese köstlich gefüllten Tortillas aufischt, muss niemanden zum Essen rufen. Der Duft von gebratenem Hackfleisch und geschmolzenem Käse bringt Groß und Klein an den Tisch, bevor du „Quesadilla“ sagen kannst! Dazu servierst du einen leichten Karotten-Zucchini-Salat und einen erfrischenden Dip aus saurer Sahne und Limette.

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 2 Packungen gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Packung Tortillas ¹
- 200g geriebener Gouda ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 940kcal, Fett 57.4g, Kohlenhydrate 57.2g, Eiweiß 46.7g



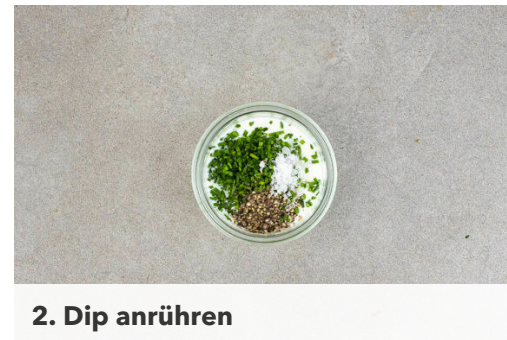
1. Zutaten vorbereiten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Ca. **1/2EL Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



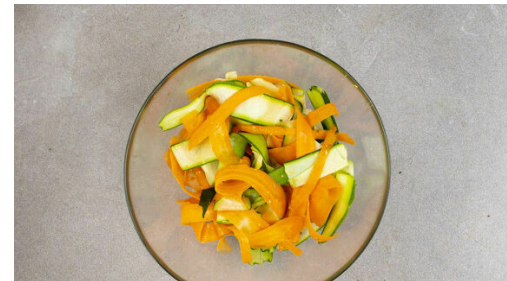
4. Dressing anrühren

2-3EL Olivenöl und **1EL Limettensaft** mit der **1/2 des Ingwers**, 1TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Nach Wunsch mit mehr **Ingwer** abschmecken.



2. Dip anrühren

Die **saure Sahne** mit **1/2TL Limettenschale**, **1EL Limettensaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Dip** bis zum Servieren kühl stellen.



5. Salat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und rundum mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Gemüestreifen** mit dem **Dressing** vermengen.



3. Lauch und Hack braten

Den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. weich braten. Dann das **Hackfleisch** zugeben und 5-6 Min. krümelig anbraten, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Quesadillas braten

Die **Tortillas** ausbreiten. Das **Hackfleisch** jeweils in einer Hälfte der **Tortillas** verteilen und den **Käse** darüberstreuen, die freie Hälfte über die **Füllung** klappen. Die Pfanne auswaschen und mittelhoch erhitzen. Die **Quesadillas** auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun braten, dann in Dreiecke schneiden und mit dem **Salat** und dem **Dip** servieren.