



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 Joghurt und Limette.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 400g geschnittener Lauch
- 1 Stück Ingwer
- 1 Becher Joghurt 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 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.

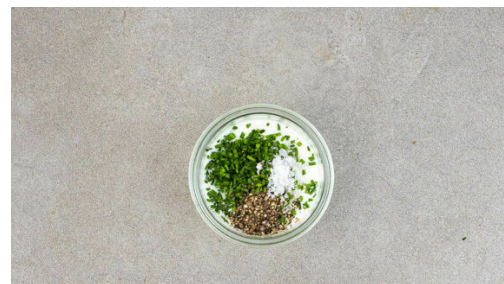
Nährwertangaben pro Portion

Energie 882kcal, Fett 50.8g, Kohlenhydrate 60.1g, Eiweiß 43.4g



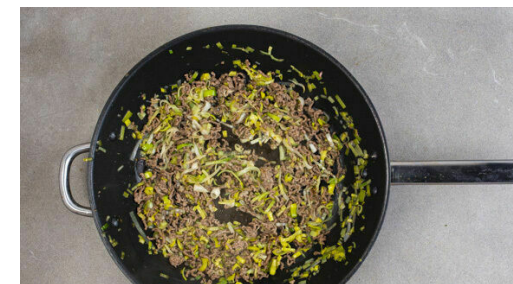
1. Zutaten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Lauch** ggf. verlesen. Ca. **1TL Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



2. Dip anrühren

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



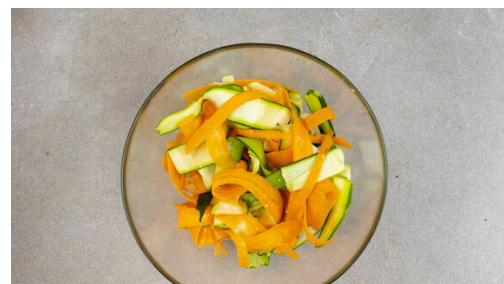
3. Lauch und Hack braten

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** dazugeben und 5-6 Min. krümelig anbraten, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



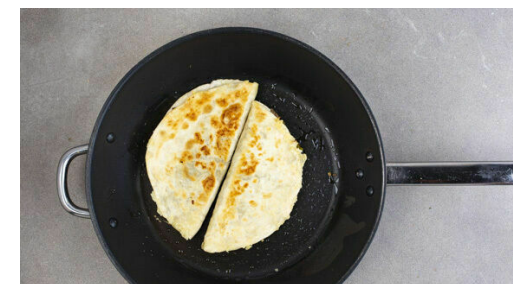
4. Dressing anrühren

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



5. Salat zubereiten

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



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 auswischen und mittelhoch erhitzen. Die **Quesadillas** auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun braten, dann in Dreiecke schneiden und mit dem **Salat** und dem **Dip** servieren.