

MARLEY SPOON



Deftige Quesadillas

mit Schweinehack, Zucchini und Käse



20-30min



2 Personen

Quesadillas sind eine echte Geheimwaffe, wenn es schnell gehen soll, aber doch auch ein bisschen raffiniert und exotisch sein darf. Die herzhaft gebratene Schweinehack-Zucchini-Mischung wird auf einem Bett aus Bohnenpüree mit Käse bedeckt zwischen Tortillas gebacken. Koriander und Limette verfeinern das deftige Gericht und sorgen für Frische.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 10g frischer Koriander
- 1 Tomate
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Packung Reibekäse ⁷
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 985.0kcal, Fett 50.8g, Eiweiß 53.4g, Kohlenhydrate 69.3g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken oder reiben. Die **Zucchini** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden.



2. Salsa zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken. Die **Tomate** halbieren und in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Tomaten mit 1EL gewürfelte Zwiebeln**, 1EL Olivenöl und **1-2TL Koriander** verrühren. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Bohnenpaste zubereiten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, die **Flüssigkeit** dabei auffangen, und die **Bohnen** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2-4Min erwärmen. Die **1/2 des Korianders** und die **1/2 des Knoblauchs** hinzugeben und alles grob zerstampfen. Etwas **Bohnenflüssigkeit** hinzugeben, bis eine dickliche **Paste** entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Füllung zubereiten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Zucchini**, die **restlichen Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten. Die **Hackmasse** mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack mit der **Chili-con-Carne-Gewürzmischung** verfeinern.



5. Tortillas füllen

2 Tortillas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, dünn mit **Bohnenpaste** bestreichen - es sollte **Paste** übrig bleiben -, die **Hackmasse** darauf verteilen und mit **Käse** bestreuen. Mit jeweils **1 Tortilla** bedecken, diese leicht andrücken und die **Quesadillas** im Ofen 6-7Min. backen, bis sie goldbraun sind und der **Käse** geschmolzen ist.



6. Dip anrühren

Die **restliche Bohnenpaste** mit **2-3EL Bohnenflüssigkeit** verrühren, bis ein cremiger **Dip** entsteht. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Dip** mit **Limettensaft** abschmecken. Die **Quesadillas** mit dem **restlichen Koriander** garnieren und mit dem **Dip** und den **Limettenspalten** servieren.