

## Zucchini-Pilz-Quesadillas

mit Limettendip und Tomatensalsa



30-40min



4 Personen

Für dieses schnelle Gericht bereitest du Quesadillas auf die amerikanische Art zu: Dazu werden die Tortillas wie ein Sandwich mit einem Mix aus geraspelter Zucchini, Champignons und roten Zwiebeln sowie geriebenem Käse gefüllt und im Ofen gebacken. Ein erfrischender Crème-fraîche-Dip mit Limette und eine würzige Tomatensalsa bilden dazu die perfekte Ergänzung.

## Was du von uns bekommst

- Tortillas <sup>1</sup>
- Knoblauchzehe
- Champignons
- Rodrigez Chili Gewürzmischung
- Limette
- Tomaten
- Creme Fraiche <sup>7</sup>
- rot Zwiebel
- Zucchini
- frische Petersilie
- Pizzakäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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.

### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 813kcal, Fett 53.6g, Kohlenhydrate 53.8g, Eiweiß 25.4g



### 1. Gemüse vorbereiten

Das Backrohr auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Pilze** von möglichem Schmutz befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren. **3/4 der Zwiebel** in dünne Streifen, **1/4** in feine Würfel schneiden.



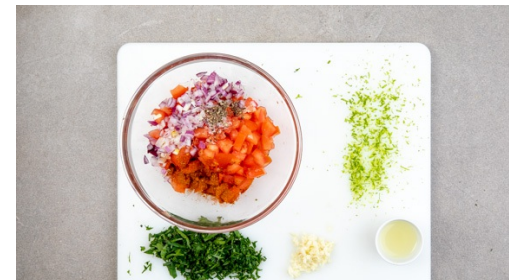
### 4. Quesedillas grillen

Die **Quesedillas** im Ofen für ca. 6-7Min. backen, bis sie an der Oberfläche gold-braun sind und der **Käse** geschmolzen ist.



### 2. Gemüse braten und würzen

Eine große Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl hoch erhitzen. Die **Pilze** darin für ca. 3-4Min. goldbraun anbraten. Dann die **Zwiebelstreifen** und die **Zucchini** hinzugeben und für 2-3Min. mitbraten bis die **Zwiebelstreifen** leicht gebräunt sind. Mit **2/3 Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen. Das **Gewürz** ist leicht scharf, je nach Geschmack weniger verwenden.



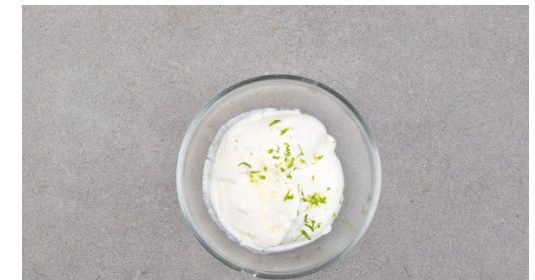
### 5. Salsa vorbereiten

**Limettenschale** abreiben und Saft auspressen. **Petersilienblätter** fein hacken. **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein hacken. **Paradeiser** halbieren, Strunk herauschneiden und in 0,5cm große Würfel schneiden. **Paradeiser** mit **Petersilie**, **Zwiebelwürfeln**, **Knoblauch**, **1/2-1TL Gewürzmischung**, Salz, Pfeffer, 2EL Öl und 2EL **Limettensaft** vermengen.



### 3. Tortillas belegen

**Tortillas** auf einer Seite dünn mit Öl einstreichen. Dann **4 Tortillas** mit der Öl-Seite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die **Tortillas** erst mit **1/2 des Käses** und dann mit der **Füllung** belegen. Dann den restlichen **Käse** darüber verteilen, die restlichen **Tortillas** mit der Öl-Seite nach oben darauf legen und leicht andrücken.



### 6. Dip herstellen

**Crème fraîche** nach Geschmack mit der **Limettenschale** verrühren und den Dip mit Salz abschmecken. Dann die **Quesedillas** vierteln und mit dem Dip und dem **Salsa** zusammen servieren.