



Quesadillas mit Guacamole und Tomatensalsa



25 Minuten



easy cheesy

Zutaten

für 4 Personen

Quesadillas

4	Tortilla Wraps
150g	Putenbrust
200g	Gouda gerieben
2	Frühlingszwiebeln
150g	rote Paprika
150g	Gemüsemais
6	Rupp Cheddar Chili Scheiben
1 EL	Pflanzenöl
	Salz, Pfeffer

Tomatensalsa

4	Tomaten
3	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln
	Saft von 1 Limette
2 EL	Koriander gehackt
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Die Putenbrust in kleine Stücke schneiden, salzen und pfeffern. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbruststückchen von allen Seiten scharf anbraten bis sie außen angebräunt und innen durch sind. Beiseite stellen und auskühlen lassen.
- Inzwischen den Gemüsemais abgießen und abtropfen lassen. Das Gemüse und den Koriander waschen und abtrocknen. Den Knoblauch schälen. Die Paprika in kleine Würfel hacken und die Frühlingszwiebel in feine Röllchen scheiden. Den Koriander hacken.
- Für die Guacamole mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus den Avocados lösen und mit einer Gabel grob zerkleinern. Den Saft einer Limette dazugeben und gut vermischen. Die Tomate und die Frühlingszwiebeln kleinwürfelig schneiden und zu den Avocados geben. Den Knoblauch dazupressen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
- Für die Tomatensalsa die Tomaten und die Frühlingszwiebeln in feine Würfel hacken. Den Saft einer Limette sowie den gehackten Koriander zugeben. Den Knoblauch dazu pressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guacamole

2	reife Avocados
4	Knoblauchzehen
	Saft von 1 Limette
1	Tomate
2	Frühlingszwiebeln
1	Schuss Olivenöl extra naiv
	Salz, Pfeffer

5 Für die Quesadilla das restliche Öl mit einem Pinsel in einer beschichteten Pfanne verstreichen. Einen Wrap bei mittlerer Hitze in die Pfanne legen und mit der Hälfte des Goudas belegen. Danach je die Hälfte der Paprika, der Frühlingszwiebel, des Gemüsemais sowie der Putenbrust darauf verteilen. Zum Schluss 3 Stück Rupp Cheddar Chili Scheiben grob in Stücke reißen und damit belegen. Einen zweiten Wrap drauflegen und leicht mit den Händen andrücken. Für 1 – 2 Minuten anbraten.

6 Sobald der Käse anfängt zu schmelzen wird die Quesadilla in der Pfanne gewendet. Am leichtesten klappt das indem man einen Teller verkehrt auf die Pfanne legt, die Pfanne umdreht und so die Quesadilla auf den Teller stürzt. Dann die Quesadilla vorsichtig zurück in die Pfanne gleiten lassen und ca. 1 – 2 Minuten fertig braten bis sie auf beiden Seiten eine schöne Bräunung bekommen hat.

7 Für die zweite Quesadilla mit den restlichen Zutaten gleich verfahren. Nachdem man die Quesadillas aus der Pfanne genommen hat, schneidet man sie mit einem Pizzaroller in 8 gleiche Stücke.

8 Da die Quesadilla recht gut gefüllt sind, reicht 1 Stück für 2 Personen. Mit der Guacamole und der Tomatensalsa sind sie ein Hauptgericht für 4 Personen oder ein toller Snack zum Wein für 8 Personen.