

DINNERLY



Quesadillas mit Hähnchen und Zucchini

dazu eine Tomaten-Rauchmandel-Salsa



ca. 25min



2 Portionen

Wir finden: Essen sollte nicht nur lecker sein, sondern ab und an auch Spaß machen. Unsere Quesadillas haben einen durchgehend hohen Spaßfaktor: Egal, ob man sie gerade erst zusammenbaut und mit köstlichen Zucchini und Hähnchenstreifen befüllt, oder ob man sie bereits in die aromatische Salsa dippt und dann einen großen Happes abbeißt – bei diesem Fingerfood ist gute Laune ist quasi garantiert.

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 Packung geräucherte Hähnchenstreifen
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Packung Tortillas ¹
- 50g junger Gouda, gerieben ⁷

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß

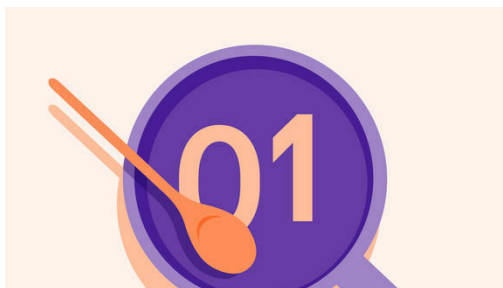
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

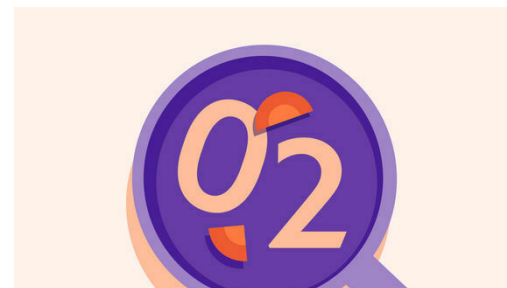
NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 767kcal, Fett 48.0g, Kohlenhydrate 51.2g, Eiweiß 32.0g



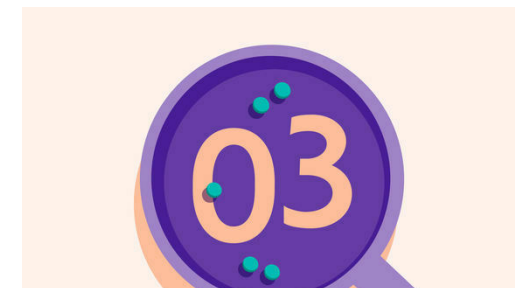
1. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten, bis es goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird weiterverwendet.



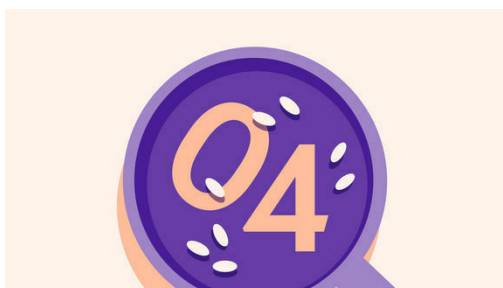
2. Zucchini braten

Währenddessen die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in die **Fleischpfanne** geben und bei mittlerer Hitze 5–6Min. anbraten, bis die **Zucchini** weich und leicht gebräunt sind.



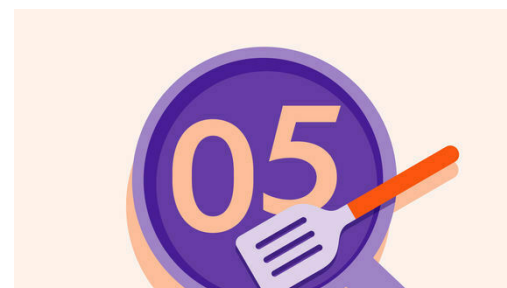
3. Salsa pürieren

1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Die **Tomate** vierteln und in einem hohen Gefäß mit dem Knoblauch, den **Rauchmandeln**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1/2TL Zucker sowie 1 Prise Salz zu einer stückigen **Salsa** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Quesadillas füllen

Eine **Tortilla** gerade von der Mitte zum Rand einschneiden und gleichmäßig mit ca. **1,5EL Salsa**, etwas **Fleisch**, einigen **Zucchini** und etwas **Käse** belegen. Die **Tortilla** vom Einschnitt ausgehend im Uhrzeigersinn zu Vierteln übereinanderfalten, sodass ein dickes Viertel mit mehreren Schichten **Füllung** entsteht. **3 weitere Tortillas** auf die gleiche Weise füllen.



5. Quesadillas braten

Die **Quesadillas** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3Min. braten, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Tortillas** leicht braun werden. **Tipp:** Mit einem Deckel geht es noch schneller. Die **Quesadillas** zusammen mit ggf. **übrigem Salsa** servieren.



6. Spice it up!

Durch die Zucchini haben die Quesadillas einen sehr milden Geschmack – das sollte dich aber nicht davon abhalten, nach Lust und Laune im Gewürzregal zu kramen: Du hast eine Lieblings-Kräutermischung oder liebst scharfe Saucen über alles? Dann nix wie rein damit! Sowohl die Zucchini als auch die Tomatensalsa sind für würzige Ergänzungen sehr empfänglich.