

Quesadillas

Mit Erbsen-Guacamole



- 4 EL Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt*, mit Schwarzkümmelöl und Orangenöl
- 150 g TK-Erbsen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Avocado
- 2 EL fein gehackte Korianderblättchen
- 3 EL frisch gepresster Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- Chiliflocken
- 2 rote und 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 rote Peperoni
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 EL fein gehackte Korianderblättchen
- 200 g Mozzarella
- 200 g geriebener Käse (z. B. Cheddar)
- 4 große Weizentortillas



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée FRUCHTIG verführt, mit Schwarzkümmel & Orange

Das fruchtige Öl-Cuvée verbindet kaltgepresstes Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Schwarzkümmelöl und Orangenöl zu einem harmonischen Ensemble. Smoothies, Salaten und Gemüse-Bowls verleiht es eine spritzige Note.





Zubereitung

1. Für die Guacamole Erbsen nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Schale abziehen, Fruchtfleisch grob würfeln.
2. Erbsen mit Frühlingszwiebeln, Avocado, Koriander, 2 EL Limettensaft und 3 EL Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt* pürieren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.
3. Paprikaschoten und Peperoni waschen, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, quer in feine Ringe schneiden. Paprika mit Peperoni, Frühlingszwiebeln, Koriander, 1 EL Limettensaft und 1 EL Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt* vermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Mozzarella abtropfen lassen und fein würfeln, mit dem geriebenen Käse vermischen. 2 Tortillas auf runde Quesadilla-Grillgitter legen. Die Hälfte vom Käse-Mix und die Gemüsemischung gleichmäßig auf den Tortillas verteilen. Alles mit dem restlichen Käse bestreuen und die restlichen Tortillas darauf legen.
5. Grillgitter zusammenklappen, leicht andrücken und verschließen. Tortillas im Sandwich-Toaster grillen, bis der Käse anfängt zu schmelzen. Quesadillas aus dem Gitter nehmen, wie eine Pizza in Stücke schneiden und mit der Erbsen-Guacamole servieren. Anstatt im Grillgitter und im Sandwich-Toaster können die Quesadillas auch auf einem Backblech im Backofen gegrillt werden.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schön dazu: Gazpacho (kalte spanische Gemüsesuppe) mit Gurke, Tomate, Paprika, Orangensaft und einem Schuss Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt*.

Tausch-Tipp: Die Hälfte der Paprikaschoten durch geröstete rote Paprika (a. d. Glas) ersetzen.

Nährwertangaben pro Portion:

780 kcal, 32,8 g Eiweiß, 50 g Fett, 45 g Kohlenhydrate (3,5 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft