



Quesadillas mit Guacamole

Zutaten

- 200 g Avocado
- 0,5 Knoblauchzehe(n)
- 10 g Schalotten
- 280 g Cocktailtomate(n)
- 0,5 EL Limettensaft
- 3 EL Maggi Würze
- 440 g gelbe Paprikaschote
- 40 g Babyspinat
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 Stück weiche Tortilla-Fladen
- 20 g Tomatenmark
- 40 g Kräuter-Frischkäse
- 100 g Cheddar-Käse, gerieben

Zubereitung

1. Für den Dip: Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und mit der Gabel zerdrücken. Knoblauchzehe(n) und Schalotte(n) schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. 1/4 der Cocktailtomaten waschen und klein schneiden. Alles zusammen mit Limettensaft und 1/4 der MAGGI Würze vermischen.
2. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Cocktailtomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Babyspinat waschen und harte Stiele abzupfen.
3. Paprikaschoten und Cocktailtomaten mit der Hälfte des Öls anbraten und der restlichen MAGGI Würze abschmecken.
4. Pro Tortilla-Fladen: Tortilla-Fladen in eine Pfanne mit 1 EL Öl geben. Auf die eine Hälfte der Tortilla 10 g Tomatenmark, 20 g Kräuterfrischkäse, die Hälfte der angebratenen Gemüsemasse sowie die Hälfte des Babyspinats verteilen. Auf die andere Hälfte der Tortilla 50 g Käse verteilen. Tortilla goldbraun werden lassen, umklappen und aus der Pfanne nehmen. In zwei Hälften teilen. Die anderen Tortilla-Fladen ebenso zubereiten. Die Quesadillas mit Dip servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	680 kcal
Fett	57 g
Protein	23 g

🕒 15 Minuten

⊕ 2 Portionen