



Avocado-Quesadilla mit Bohnenmus und Salat in Limetten-Sauerrahm-Dressing

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|-------|
| Kidneybohnen | 200 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Schalotten | 2 St. |
| Strauchtomaten | 1 St. |
| Koriander, frisch | 20 g |
| Mini Romana | 1 St. |
| Olivenöl | 1 EL |
| Öl | 1 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |
| Avocado | 1 St. |
| Wraps | 4 St. |
| Hartkäse, gerieben | 200 g |
| saure Sahne | 50 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Limette halbieren und Saft auspressen. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Tomate waschen, Strunk entfernen und fein würfeln. Koriander waschen, Blätter grob von den Stielen zupfen, fein hacken. Salat halbieren, zum Strunk hin in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel Salat mit 1 EL Limettensaft und Olivenöl vermengen.
2. Einen Topf mit Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten ca. 4 Min. farblos anbraten. Die Bohnen und 4 EL Wasser zugeben und ca. 2 Min. köcheln. Den Topf vom Herd nehmen und die Bohnenmischung mit Hilfe eines Pürierstabs pürieren. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zugedeckt beiseitestellen.
3. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und würfeln. In einer Schüssel mit 1 Spritzer Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Wraps gleichmäßig mit Bohnenmus bestreichen. 2 Wraps mit der bestrichenen Seite nach oben auf ein Backblech mit Backpapier ziehen und Tomate, Avocado und Käse darauf verteilen. Einige Spritzer Limettensaft daraufträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die beiden anderen Wraps mit der bestrichenen Seite nach unten darauflegen, andrücken und im Ofen ca. 8 Min. backen.

5. Inzwischen in einer Schüssel saure Sahne und 1 TL Limettensaft verrühren. Koriander dazugeben, mischen und mit Salz und Zucker abschmecken. Avocado-Quesadilla mit Bohnenmus aus dem Ofen nehmen, in je 4 Tortenstücke schneiden, mit Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 578 kcal |
| Kohlenhydrate | 53 g |
| Eiweiß | 23 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 31 g |