



Avocado-Quesadillas mit Rucola

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-------|
| Rucola | 60 g |
| Avocado | 2 St. |
| Wraps | 8 St. |
| Gouda, gerieben | 250 g |
| Crème fraîche | 200 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Schinkenwürfel | 125 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Rucola waschen und trocken schütteln. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden.
2. Eine beschichtete Pfanne bei kleiner bis mittlerer Stufe erhitzen und Wrap ohne Fett in die Pfanne legen. Ca. 1 Min. rösten, bis er anfängt braun zu werden. Mit etwas Käse bestreuen und nochmals ca. 1 Min. rösten.
3. Wrap mit 2 EL Crème fraîche bestreichen, salzen, pfeffern und mit einem Teil der Avocado und Schinkenwürfeln belegen. Nochmals mit etwas Käse bestreuen, einen neuen Wrap darauflegen und alles zusammen wenden, sodass der neue Wrap in der Pfanne liegt. Ca. 2 Min. von der anderen Seite backen und aus der Pfanne nehmen.
4. Vorgang für die restlichen Quesadillas wiederholen. Quesadillas auf Tellern verteilen und mit Rucola garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Vorsicht, der Wrap kann sehr schnell verbrennen. Deshalb lass dir Zeit und bräune ihn jeweils langsam bei niedriger Temperatur.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 916 kcal |
| Kohlenhydrate | 78 g |
| Eiweiß | 37 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 51 g |