



Quesadillas mit Hähnchenstreifen



Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	2 EL
Strauchtomaten	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Gouda, jung am Stück	200 g
Wraps	8 St.
Frischkäse, natur	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Sieb, feine Reibe, grobe Reibe

1. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel Limettenschale und -saft mit Knoblauch, 1 gestr. TL Salz, etwas Pfeffer und 1 EL Öl verrühren. Hähnchenfilets in die Marinade geben und durchziehen lassen.
2. In einer Pfanne übriges Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hähnchenbrustfilets ca. 15 Min. rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und in Streifen schneiden.
3. Inzwischen Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Gouda entrinden und reiben.
4. 4 Wraps mit Frischkäse bestreichen. Mit Hähnchenstreifen, Tomaten und Paprika belegen, leicht salzen und pfeffern. Mit Gouda bestreuen und mit übrigen Tortillas abdecken, leicht andrücken.
5. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Tortillas nacheinander ca. 1 Min. von jeder Seite braten. Zum Wenden auf einen Teller gleiten lassen und umgedreht in die Pfanne stürzen. Quesadillas mit Hähnchenstreifen in Stücke schneiden und sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Guacamole Grundrezept](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	887 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	57 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	38 g