Quesadillas mit weißen Bohnen und Röstpaprikasalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	2 St.
Paprika, grün	1 St.
Olivenöl	6 EL
weiße Bohnen in der Dose	300 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Petersilie, frisch	20 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 TL
saure Sahne	150 g
Essig	2 EL
Wraps	4 St.
Gouda, gerieben	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Paprika darin ca. 2 Min. anbraten. 4 EL Wasser zugeben, Hitze reduzieren und Paprika zugedeckt ca. 10 Min. schmoren. Ofen auf 100 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Derweil Bohnen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und Blätter klein hacken.

3. Für die Füllung in einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Frühlingszwiebeln und ca. 2/3 der Bohnen darin ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in einer Schüssel beiseitestellen.

4. Für den Dip in einer Schüssel restliche Bohnen mit einer Gabel zerdrücken. Saure Sahne zugeben, salzen, pfeffern und gut vermengen. Fertig geschmorte Paprika mit Essig und 1 EL Olivenöl würzen, Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Wraps auf einer Seite mit je 1 TL Olivenöl bestreichen. Die unbestrichene Seite auf einer Hälfte mit der Füllung und reichlich Käse belegen. Quesadillas anschließend umklappen und fest zusammendrücken.

6. Die Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Quesadillas von beiden Seiten ca. 1–2 Min. goldbraun und knusprig anbraten. Fertige Quesadillas auf einem Backblech im Ofen warm halten.

7. Röstpaprikasalat auf Teller verteilen, Quesadillas aus dem Ofen nehmen, dazu anrichten und mit dem Bohnendip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	650 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	31 g