



Vegetarische Quesadillas mit Guacamole

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Avocado	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Paprika, gelb	2 St.
Karotten	2 St.
Koriander, frisch	10 g
Gouda, gerieben	150 g
Wraps, Vollkorn	8 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe

1. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und mit Hilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. In einer Schüssel Avocado und 2 EL Limettensaft mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und sehr klein würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. In einer Schüssel alles mit Gouda vermengen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen. Wraps in die Pfanne geben, ca. 4 EL Gemüsemischung darauf verteilen, einen weiteren Wrap daraufgeben und ca. 2 Min. braten, bis der Käse schmilzt. Vorsichtig wenden und weitere ca. 2 Min. braten. Auf einen Teller geben und Quesadillas nacheinander ausbacken.
4. Vegetarische Quesadillas kurz abkühlen lassen, in Stücke schneiden und mit Guacamole servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	754 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	35 g