




Vegetarische Quesadillas mit Koriander-Guacamole und Limettensalat



 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
40min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Koriander, frisch	20 g
Bio Limetten	3 St.
Avocado	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Mais aus der Dose	424 g
Strauchtomaten	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Gouda, gerieben	200 g
Mini Romana	3 St.
saure Sahne	200 g
Wraps	8 St.
Öl	3 EL

Zubereitung

1. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und Blätter fein hacken. 2 Limetten halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.
2. In einem hohen Gefäß Fruchtfleisch der Avocado mit 4 EL Limettensaft fein pürieren und mit ca. der Hälfte des Korianders, einigen kräftigen Prisen Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Bis zum Anrichten im Kühlschrank aufbewahren.
3. Für die Füllung Mais absieben und abtropfen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, abtropfen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Mais, Frühlingszwiebeln und die Hälfte der Tomatenwürfel in einer Schüssel mit Gouda vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Salate halbieren, in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel restliche Tomatenwürfel, Salat und saure Sahne mischen. Mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Ofen auf 60 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Die Unterseiten der Wraps (diese Seiten haben später Kontakt zur Pfanne) jeweils mit etwas Öl bestreichen. Wraps umdrehen und jeweils 1 Hälfte gleichmäßig mit der Füllung belegen. Quesadillas anschließend umklappen und fest zusammendrücken.
6. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Quesadillas nacheinander von beiden Seiten ca. 1–2 Min. goldbraun und knusprig anbraten. Fertige Quesadillas im Ofen auf dem Blech warm halten. Derweil die letzte Limette waschen und in Spalten schneiden.
7. Quesadillas mit Limettenspalten, Guacamole und Salat auf einer Platte anrichten und mit dem restlichen Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1011 kcal
Kohlenhydrate	105 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	53 g