



Bohnen-Lauch-Quesadillas mit Cheddar

dazu Apfel-Feldsalat mit Aprikosendressing



ca. 25min



2 personen

Diese leckeren Quesadillas mit ihrer cremig-schmelzigen Füllung aus Borlotti-Bohnen, würzigem Lauch und Cheddar sind nicht nur richtig schnell auf dem Teller, sondern auch ein willkommener Leckerbissen für Groß und Klein. Dazu gibt's einen fruchtig-frischen Feldsalat mit Apfelstückchen und Aprikosendressing. Das schmeckt und macht Spaß!

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 50g cashewnoten ⁴
- 1 blik borlottibonen
- 75g geraspte cheddar ²
- 1x tortilla's ¹
- 1 kuipje abrikozenchutney ³
- 1 appel
- 50g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- 1tl mosterd ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (2), mosterd (3), noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

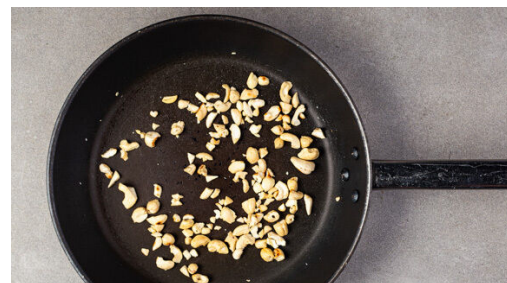
Voedingswaarde per portie

calorieën 953kcal, vet 48.4g, koolhydraten 84.9g, eiwit 36.9g



1. Lauch braten

Den **Lauch** längs halbiëren en quer in kleine Streifen schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-8Min. weich braten.



2. Cashews anrösten

Die **Cashews** grob hacken und in einer zweiten großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Quesadillas vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem **Käse** unter den **Lauch** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig auf **2 Tortillas** verteilen. Mit **2 weiteren Tortillas** bedecken. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu **Tortillachips** backen.



4. Quesadillas braten

Die erste Pfanne auswischen, anschließend die **Quesadillas** in beiden Pfannen mit je 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. braten, bis sie goldbraun sind und der **Käse** geschmolzen ist, dabei einmal wenden. **Tipp:** Zum Wenden der **Quesadillas** am besten einen Pfannenwender und eine Grillzange verwenden.



5. Dressing verrühren

Das **Aprikosenchutney** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Honig, 1TL Senf und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat zubereiten

Den **Apfel** halbieren und entkernen, dann jede Hälfte der Länge nach in ca. 1cm dünne Scheiben und quer in feine Stifte schneiden. Die **Äpfel** mit dem **Feldsalat**, den **Cashews** und dem **Dressing** vermengen. Die **Quesadillas** jeweils in 6 Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem **Salat** servieren.