

Quesadillas

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ergibt 4 Stück

8 Weizentortillas

Füllung

2 reife Avocados

½ Limette, nur Saft

100g saurer Halbrahm

2 Esslöffel glattblättrige Petersilie,
fein geschnitten

½ Teelöffel Salz

wenig Cayennepfeffer

1 rote Peperoni, in Würfeli

120g Cheddar oder Tilsiter,
grob gerieben

Avocados halbieren, Fruchtfleisch herauslösen, mit einer Gabel zerdrücken. Limettensaft, Rahm und Petersilie darunterühren, würzen.

Quesadillas zubereiten:

Avocadopüree auf 4 Tortillas verteilen. Je ¼ der Peperoni und des Käses darauf verteilen, mit einer Tortilla bedecken. Tortillas in einer heissen Bratpfanne ohne Fett beidseitig je ca. 2 Min. backen.

Pro Person: 42g Fett, 18g Eiweiss,
45g Kohlenhydrate, 2639 kJ (631 kcal)

Vegi

