

## Quesadillas mit Pico de gallo (Tomaten-Koriander-Salsa)

schmeckt auch kalt

Für 4 Portionen

**Pico de gallo:** 800 g Tomaten ♦ 150 g rote Zwiebeln ♦ 1 Bund Koriander ♦ 1 ½ Limetten ♦ 2 EL Olivenöl ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Quesadillas:** je 150 g alter Gouda und Manchego am Stück ♦ 2 Jalapeños oder grüne Chilischoten ♦ 80 g Lauchzwiebeln ♦ 8 Weizentortillas à ca. Ø 25 cm

1. Für das Pico de gallo Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und Fruchtfleisch ca. 0,5 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel mit Tomaten in Schüssel mischen. Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und zugeben. Limettensaft dazupressen. Olivenöl zugeben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für die Quesadillas Gouda und Manchego fein reiben und in Schüssel vermengen. Jalapeños waschen und in ca. 0,3 cm dicke Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 2 mm breite Ringe schneiden. Tortillas bis zur Hälfte mit Käse, Jalapeños und Lauchzwiebeln bestreuen und zusammen klappen. In einer beschichteten Pfanne bei

mittlerer Hitze ohne Öl von jeder Seite 30 Sekunden goldgelb braten. Halbieren, so dass zwei Viertel entstehen. Mit Pico de gallo servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 795 kcal, 3330 kJ, 30 g EW, 74 g KH, 40 g F, 6 BE

## Tortilla mit Pintobohnen-Püree und Salat

tolle Kombination

Für 4 Portionen

**Bohnenpüree:** 2 Dosen Pintobohnen à 240 g Abtropfgewicht ♦ 100 g Zwiebeln ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 1 EL Olivenöl ♦ je 1 EL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Salat und Dip:** ½ Eisbergsalat ♦ 80 g Möhren ♦ 1 kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht) ♦ 100 g Tomaten ♦ ½ Bio-Limette ♦ ½ Bund Koriander ♦ 3 EL Olivenöl ♦ 1 EL dunkler Agavendicksaft ♦ 200 g saure Sahne ♦ **Außerdem:** 8 Weizentortillas à ca. Ø 25 cm

1. Für das Püree Bohnen im Sieb kalt abspülen. Inzwischen Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Möhren schälen und grob raspeln.

