



Quesadillas mit Hack-Bohnen-Joghurt-Füllung und Pico-de-gallo-Dip

Zubereitungszeit: 1 Std. 10 Min.

Zutaten für 4 Personen:

Niveau: mittel

Zutaten für die Pico de gallo:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 4 Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- Saft von 1 Limette
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer

Zutaten für die Quesadillas:

- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bund Koriander
- 2 EL Rapsöl
- 750 g Rinderhackfleisch
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Zucker
- Salz und Pfeffer
- 300 g gehackte Tomaten (Dose)
- 200 g schwarze Bohnen (Dose)
- 8 Weizentortillas
- 300 g Weihenstephan Sahnejoghurt mild Griechischer Art
- 200 g geriebener, mittelalter Gouda

Zubereitung:

1. Zunächst für den Dip die rote Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten ebenfalls waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Tomaten und Petersilie vermengen. Mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren abgedeckt durchziehen lassen.



2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Chili und Paprika waschen, entkernen und würfeln. Koriander waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin bei hoher Hitze krümelig und goldbraun braten. Das Weiße der Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chili und Paprika zugeben und mitbraten. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben. Mit den gehackten Tomaten ablöschen und 15 Min. offen köcheln lassen, sodass die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Bohnen gut abtropfen lassen und in den letzten 5 Min. der Garzeit in der Pfanne miterhitzen. Zum Schluss den Koriander und das Grün der Frühlingszwiebel untermischen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Backofen auf 100° C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer weiteren Pfanne einen Tortillafladen bei mittlerer Temperatur erhitzen. Etwa $\frac{1}{4}$ der Hackfleisch-Füllung darauf verteilen, diese mit etwa 50 g Joghurt beträufeln und schließlich mit etwas geriebenem Käse bestreuen. Einen zweiten Weizentortilla daraufgeben und leicht andrücken. 1–2 Min. erhitzen, dann vorsichtig wenden und weitere 1–2 Min. erhitzen, sodass der Käse schmilzt. Im heißen Backofen warm halten und die übrigen Zutaten ebenso verarbeiten. Quesadillas mit dem Pico-de-gallo-Dip anrichten und servieren.

Pro Portion: 1.170 kcal | 66 g E | 71 g F | 72 g KH