

Rezept

Avocado-Quesadillas

Ein Rezept von Avocado-Quesadillas, am 19.04.2024

Zutaten

Für die Füllung

250 g kleine Champignons	2 kleine, rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
200 g Beefsteaktatar	Salz
Pfeffer	2 kleine Avocados
60 g Parmesan (am Stück)	

Außerdem

8 Tortillas (Maisfladen; 20 cm Ø)	4 EL saure Sahne
--	-------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 30 g F, 28 g EW, 62 g KH

Zubereitung

Füllung:

1. Die Pilze putzen, trocken abreiben und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren in 4-5 Min. krümelig braten. Pilze, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und alles ca. 5 Min. weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

2. Inzwischen die Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen, die Hälften in kleine Würfel schneiden und unter die Hackmasse mischen. Den Parmesan reiben.

Tortillas füllen:

3. Den Backofen auf 80° vorheizen. 4 Tortillas auf die Arbeitsfläche legen und mit je 1 EL saurer Sahne bestreichen. Die Hackmischung darauf verteilen, mit Käse bestreuen und jeweils eine zweite Tortilla darauflegen.

Tortillas backen:

4. Die Pfanne von der Füllung mit Küchenpapier auswischen und ohne Fett erhitzen. Die gefüllten Fladen nacheinander in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Min. braten, dabei jeweils mit einem Backpapier belegen und mit einem passend großen Topf beschweren. Durch den Druck wird sie beim Braten gut verschlossen – und die Zutaten fallen beim Essen nicht heraus.

Fertigstellen:

5. Die Quesadillas mithilfe eines großen Tellers wenden, erneut beschweren und in 2-3 Min. fertig backen. Herausnehmen und im Ofen warm halten. Die übrigen Quesadillas ebenso backen. Zum Servieren in Stücke schneiden. Dazu passt Sour cream, am besten mit Chili gewürzt.