

Rezept

Frühstücks-Quesadillas

Ein Rezept von Frühstücks-Quesadillas, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 vollreife Avocado | 1 EL Limettensaft |
| 50 g saure Sahne | Meersalz |
| Pfeffer | 3 Kräuterstängel (z. B. Petersilie oder Basilikum) |
| 2 große Tomaten | 50 g Schinken (roh oder gekocht) |
| 8 Tortillas (Teigfladen aus Weizenmehl) | 200 g geriebener Käse (z. B. Cheddar) |

Zubehör

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1 Schneidebrett | 1 Schneidemesser |
| 1 Esslöffel | 1 kleine Schüssel |
| 1 Gabel | 1 große Pfanne |
| 1 Pfannenwender | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 34 g F, 26 g EW, 72 g KH

Zubereitung

1. Die Avocado längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit dem Esslöffel aus der Schale lösen, in die Schüssel geben und mit der Gabel möglichst fein zerdrücken. Limettensaft und saure Sahne unterrühren. Den Dip kräftig mit Meersalz und Pfeffer würzen.
2. Kräuterstängel abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Schinken in möglichst kleine Würfel schneiden.
3. Auf 4 Tortillas die Hälfte des geriebenen Käses verteilen. Die Schinkenwürfel darüberstreuen und anschließend die Tomatenscheiben darauflegen. Den restlichen Käse darüberstreuen und mit den Kräutern bestreuen, alles mit den übrigen Teigfladen abdecken.
4. Die Pfanne erhitzen. Darin nacheinander die gefüllten Frühstücks-Quesadillas bei mittlerer Hitze 3-4 Min. pro Seite backen. In Stücke schneiden und mit dem Dip servieren.