

Rezept

Hähnchen-Quesadillas

Ein Rezept von Hähnchen-Quesadillas, am 09.06.2026

Zutaten

je 1/2 TL edelsüßes und rosenscharfes Paprikapulver	3 EL Öl
1 Hähnchenbrustfilet (ca. 180 g)	1 Knoblauchzehe
50 g Rucola	Salz
1 kleine rote Zwiebel	6 Cocktailtomaten
1 EL Jalapeño-Chilis (abgetropft, Glas)	100 g Bergkäse, frisch gerieben
	4 Soft-Tortillas (1/2 Packung à 300 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal

Zubereitung

1. Beide Paprikapulver mit 2 EL Öl verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Fleisch damit rundum bestreichen. Eine Grillpfanne erhitzen, 1 EL Öl darin verlaufen lassen. Die Hähnchenbrust darin 10 Min. grillen, dabei einmal wenden. Nach dem Wenden salzen und herausheben.
2. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Hähnchenbrust quer in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Hälfte des Käses auf 2 Tortillas streuen. Zwiebel, Hähnchenbrust, Tomaten, Chilis und Rucola darauf verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Mit je 1 Tortilla abdecken.
4. Die Quesadillas nacheinander in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3-4 Min. backen, bis der Käse schmilzt und die Tortilla ein wenig bräunt. Obere Tortilla leicht andrücken, die Quesadilla wenden und weitere 3 Min. backen. Quesadillas in je 4 Stücke schneiden und servieren.