

Rezept

Quesadillas mit Spinat

Ein Rezept von Quesadillas mit Spinat, am 05.08.2024

Zutaten

450 g TK-Blattspinat	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 ½ EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
Chilipulver	¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
150 g Cheddar	50 g Chorizo
4 große Tortillas (Weizenfladen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 27 g F, 20 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Spinat bis zur Weiterverwendung antauen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Öl andünsten. Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer, 3 Msp. Chilipulver (Menge nach Geschmack) und Kreuzkümmel würzen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze offen garen, bis der Spinat aufgetaut und die Flüssigkeit verdampft ist. Etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen Cheddar grob reiben, Chorizo in Scheiben schneiden. 2 Tortillas bis dicht an den Rand mit Spinat belegen, zuerst Chorizo, dann Käse darauf verteilen. Mit den 2 übrigen Tortillas abdecken, leicht andrücken. Beide oberen Tortillas dünn mit je ½ EL Öl bepinseln. Das übrige Öl (½ EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die erste Quesadilla mit der bepinselten Seite nach oben in die Pfanne legen und ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze braten. Vorsichtig wenden und weitere 2-3 Min. braten. Herausnehmen und achteln. Die zweite Quesadilla auf die gleiche Weise fertig braten.