

Quesadillas mit Geflügel- Gemüsefüllung

Zutaten für 3-4 Personen:

- 150 g Blattspinat TK
- 4 große Tortilla Wraps
- Öl zum Anbraten
- 1 Zwiebel
- 300 g Hähnchen- oder Putenbrustfilet
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g grüne Bohnen TK
- 50 g geriebener Parmesan
- 150 g geriebener Mozzarella
- Pfeffer, Salz, Paprika, Thymian und Muskatnuss
- 1 EL Zitronensaft



Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Das Fleisch in möglichst dünne Streifen schneiden. Mit Salz, Thymian und Paprika würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kross anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und das Weiße der Frühlingszwiebeln in der Pfanne anschwitzen. Den Spinat und die Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskatnuss würzen. Nur kurz andünsten, dann die Hitze abschalten und das Fleisch wieder unterrühren. Nun auch das Grüne der Lauchzwiebeln zugeben.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Backbleche mit Backpapier belegen. Je einen Wrap aufs Backblech geben. Diesen mit dem geriebenen Mozzarella bestreuen, dann den Pfanneninhalt auf die beiden Wraps verteilen. Die Füllung mit dem Parmesan und dem Rest des Mozzarellas bestreuen. Einen zweiten Wrap darüberlegen. Die Wraps etwa 10 Minuten backen, dann in Viertel schneiden und servieren.

Guten Appetit