

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

EXOTISCHE SPINAT-QUESADILLAS MIT TOMATEN-ANANAS-SALAT

ZUTATEN:

Ca 8-12 Stk.	Weizen-Tortillas – in der gewünschten Grösse (evtl. bei kleinem Apéro Hunger oder für Kinder Mini Tortillas verwenden)
100-150 g	Creme Fraiche
ca. 200 g	Frischen Spinat
1 Stk. je	Zitrone, Limette – Abrieb/Zeste
200-250 g	Cheddar Käse (weiss oder gelb)
1 Stk.	Rote Zwiebeln, halbiert und in feine Streifen geschnitten
1 Stk.	Passionsfrucht, halbiert Saft und Fleisch
1 Stk.	Mango, in Würfel oder Spalten geschnitten
etwas	Chiliflocken
etwas	Salz, Pfeffer
1 Stk.	Avocado, in Spalten geschnitten

ZUTATEN SALSA:

½ Bund	Koriander, frisch grob gehackt
evtl.	Einige Cherry Tomaten geschnitten
etwas	Balsamico Weiss
etwas	Olivenöl
½ Stk.	Ananas, in kleine Würfel geschnitten
evtl.	Zitrone oder Limette, Abrieb und Saft
1 Stk.	Rote Zwiebel, halbiert und in feine Streifen geschnitten (oder gehackt)
etwas	Salz, Pfeffer

GARNITUR:

etwas	Mexikanische Tomatensalsa, Creme Fraiche oder auch Guacamole dazu servieren
-------	---

ZUBEREITUNG

Für den Dip – Limetten und Zitronen abreiben und unter die Hälfte der Creme Fraiche mischen. Wer mag – kann natürlich auch noch etwas Avocado untermischen.

Für den tropischen Salat - alle Zutaten vermengen und würzen.

Spinat evtl. grob hacken. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Mango schälen, entkernen und auch in Spalten oder Würfel schneiden. Avocado in Spalten schneiden. Wer mag – kann auch etwas Cherry Tomaten dazugeben. Mit dem Fleisch und Saft der Passionsfrucht, Limette, evtl. frischem Koriander, Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Tortilla Fladen auf einem Backpapier ausbreiten, zuerst Creme Fraiche, dann den Spinat darauf verteilen. Restliche Gemüse-Obst Mischung obenauf geben und mit Käse abschliessen. Mit dem weiteren Tortillafladen bedecken. So 4-6 Tortilla Fladen herstellen.

Im Backofen bei ca. 180° ca. 8-10 Minuten backen.

Anschliessend die Quesadillas wie eine Pizza in Stücke schneiden. Mit dem Zitrus Dip, Tomatensalsa oder auch Guacamole servieren. En Guete☺.