




Avocado-Quesadillas mit Rucola

 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Rucola	60 g
Avocado	2 St.
Wraps	8 St.
Gouda, gerieben	250 g
Crème fraîche	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Katenschinken, gewürfelt	125 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne

1. Rucola waschen und trocken schütteln. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden.
2. Eine beschichtete Pfanne bei kleiner bis mittlerer Stufe erhitzen und Wrap ohne Fett in die Pfanne legen. Ca. 1 Min. rösten, bis er anfängt braun zu werden. Mit etwas Käse bestreuen und nochmals ca. 1 Min. rösten.
3. Wrap mit 2 EL Crème fraîche bestreichen, salzen, pfeffern und mit einem Teil der Avocado und Katenschinken belegen. Nochmals mit etwas Käse bestreuen, einen neuen Wrap darauflegen und alles zusammen wenden, sodass der neue Wrap in der Pfanne liegt. Ca. 2 Min. von der anderen Seite backen und aus der Pfanne nehmen.
4. Vorgang für die restlichen Quesadillas wiederholen. Quesadillas auf Tellern verteilen und mit Rucola garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Vorsicht, der Wrap kann sehr schnell verbrennen. Deshalb lass dir Zeit und bräune ihn jeweils langsam bei niedriger Temperatur.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 736 kcal

Kohlenhydrate 44 g

Eiweiß 32 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 50 g
