

Quesadillas mit Hähnchenstreifen

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivenöl	2 EL
Strauchtomaten	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Gouda, jung am Stück	200 g
Wraps	8 St.
Frischkäse, natur	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Sieb, feine Reibe, grobe Reibe

- 1. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel Limettenschale und -saft mit Knoblauch, 1 gestr. TL Salz, etwas Pfeffer und 1 EL Öl verrühren. Hähnchenfilets in die Marinade geben und durchziehen lassen.
- In einer Pfanne übriges Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hähnchenbrustfilets ca.
 Min. rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und in Streifen schneiden.
- 3. Inzwischen Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Gouda entrinden und reiben.
- 4. 4 Wraps mit Frischkäse bestreichen. Mit Hähnchenstreifen, Tomaten und Paprika belegen, leicht salzen und pfeffern. Mit Gouda bestreuen und mit übrigen Tortillas abdecken, leicht andrücken.
- 5. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Tortillas nacheinander ca. 1 Min. von jeder Seite braten. Zum Wenden auf einen Teller gleiten lassen und umgedreht in die Pfanne stürzen. Quesedillas mit Hähnchenstreifen in Stücke schneiden und sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt <u>Guacamole Grundrezept</u>.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	887 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	57 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	38 g