




Quesadillas mit Zucchini und Avocado

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Avocado	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	
Wraps, Vollkorn	8 St.
Gouda, gerieben	150 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale entfernen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zucchini mit Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Min. anbraten. Avocado und Petersilie zugeben, mit Salz, Pfeffer, Chili würzen und Masse in eine Schüssel geben. Pfanne auswischen.
3. Pfanne erneut auf niedriger Stufe erhitzen und Wrap darin ca. 1 Min. goldbraun backen. Einen Teil der Zucchini-Masse auf dem Wrap in der Pfanne verteilen. Käse darüberstreuen, Wrap daraufsetzen und alles zusammen vorsichtig wenden. Von der anderen Seite nochmals ca. 2 Min. goldbraun backen, bis der Käse anfängt zu schmelzen.
4. Vorgang mit den restlichen Wraps wiederholen. Quesadillas portionieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 670 kcal

Kohlenhydrate 75 g

Eiweiß 22 g

Ballaststoffe 5 g

Fette 31 g