Quesadillas mit fruchtiger Salsa

POINTS® Wert: 7
Portionen: 2
Zubereitungsdauer: 10 min
Garzeit: 5 min

Diese typisch mexikanischen Quesadillas sind der perfekte heiße Snack und genau so gut als leichtes Mittagessen geeignet.

Zutaten

1 kleine Avocado, geschält, entkernt, fein geschnitten
1 Zwiebel, rot, fein gehackt
1 große Tomate, fein gehackt
1 Gurke, fein gehackt
1 EL Koriander, frisch, gehackt
1 TL Essig, einige Spritzer
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Sprüher Cooking Spray
2 Scheiben Tortilla, weich
25 g Cheddar/Chester, 50 % Fett i. Tr., gerieben

Anleitung

- Die Salsa aus Avocado, roter Zwiebel, Tomate, Gurke und Koriander anrühren. Ein paar Tropfen Essig hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

- Eine Pfanne mit 1 Sprüher Kochspray einsprühen und erhitzen. Eine Tortilla in die Pfanne legen und mit der Hälfte des Käses bestreuen. Jetzt die Hälfte der Salsa auf einer Seite der Tortilla verteilen.

- Bei mittlerer Hitze für 1 - 2 min. braten, bis sich die Tortilla goldbraun färbt und der Käse anfängt zu schmelzen. Tortilla auf die Hälfte falten, um die Füllung zu bedecken. Auf einem Teller die Tortilla in zwei Teile schneiden. Bei der zweiten Tortilla die Schritte wiederholen.

- ***Tipp:*** Für mehr Abwechslung können Sie anstatt Käse auch gebratene Hähnchenbrust verwenden. Frische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie geben der Salsa eine andere Note. Wer es scharf mag, kann die Salsa auch mit etwas Chili (Pulver oder frisch von der Schote) aufpeppen.