



Vegi

## Quesadillas

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Ergibt 4 Stück

**8 Weizentortillas**

### Füllung

**2 reife Avocados**

**½ Limette**, nur Saft

**100g saurer Halbrahm**

**2 Esslöffel glattblättrige Petersilie**,  
fein geschnitten

**½ Teelöffel Salz**

**wenig Cayennepfeffer**

**1 rote Peperoni**, in Würfeli

**120g Cheddar** oder Tilsiter,  
grob gerieben

Avocados halbieren, Fruchtfleisch herauslösen, mit einer Gabel zerdrücken. Limettensaft, Rahm und Petersilie darunterühren, würzen.

### Quesadillas zubereiten:

Avocadopüree auf 4 Tortillas verteilen. Je ¼ der Peperoni und des Käses darauf verteilen, mit einer Tortilla bedecken. Tortillas in einer heissen Bratpfanne ohne Fett beidseitig je ca. 2 Min. backen.

**Pro Person:** 42g Fett, 18g Eiweiss,  
45g Kohlenhydrate, 2639kJ (631kcal)