

Quesadillas con Pollo (mit Huhn)



Zutaten für 3 Personen

220g schwarze Bohnen,
verzehrfertig
1 rote Chilischote
1 Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150g Hähnchenfilet
100g Cheddar

6 Weizentortillas (240g)

2 EL Öl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Die Bohnen in einer Schale zerstampfen, salzen und ggf. mit etwas Chili würzen und die Paste auf drei der Tortillas streichen.

Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln andünsten, Knoblauch und Zucchini hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Gemüse dritteln und auf dem Bohnenpüree verteilen.

Einen weiteren EL Öl in die heiße Pfanne geben. Das Hähnchenfilet in Streifen schneiden und bei hoher Hitze unter Wenden etwa 5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und auf dem Gemüse verteilen.

Den Käse reiben und über Gemüse und Hähnchen streuen. Nun die drei verbleibenden Tortillas auflegen. Nacheinander von beiden Seiten in der heißen Pfanne goldbraun und knusprig anbraten bis der Käse geschmolzen ist. Auf ein Brett legen und jeweils vierteln.

Und jetzt, genießen! Guten Appetit!

Stautenhof
MEIN BIOHOF