

Feinschmecker – Quesadillas

Quesadillas – köstlich gefüllte Teigfladen! Rasch zubereitet!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei



Für 1 – 2 Personen

2 glutenfreie Wraps (ich verwende Wraps von Schär)

120g Hähnchenbrustfilet

150g Käse in Scheiben (z.B. Gouda)

1 Tomate, in dünne Scheiben geschnitten

2 EL Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum)

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

1. Das Hähnchenbrustfilet in feine Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einer Pfanne mit etwas Fett gleichmäßig braten.

2. Einen Wrap in eine beschichtete Pfanne ohne Fett geben und auf mittlere Hitze stellen.

3. Den Wrap mit der halben Käsemenge belegen, Fleisch, Tomate, Kräuter, Salz und Pfeffer gleichmäßig darauf verteilen, und den restlichen Käse darauf geben. Den zweiten Wrap auflegen. Etwa 3 – 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Anschließend rasch und vorsichtig mit einem Pfannenwender (evtl. einen zweiten Pfannenwender zu Hilfe nehmen) wenden und auch die zweite Seite etwa 3 – 4 Minuten braten.

4. Quesadilla auf ein Schneidebrett geben und vierteln. Sehr

lecker schmeckt dazu ein Dip aus Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Kräutern.



