

# Videoanleitung Quesadilla

Quesadillas sind herzhaft gefüllte Teigfladen! Sie lassen sich rasch und einfach zubereiten und schmecken pur oder mit einem Sauerrahm-Dip köstlich!

Für dieses Rezept gibt es eine Videoanleitung: [https://youtu.be/-yWF8W9f\\_d8](https://youtu.be/-yWF8W9f_d8)

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei



Für 1 – 2 Personen

2 glutenfreie Wraps (ich verwende Wraps von Schär)

150g Käse in Scheiben, z.B. Gouda (ggf. laktosefrei)

60g Paprika, klein gewürfelt

60g Frühlingszwiebeln, klein geschnitten

1 Tomate, in dünne Scheiben geschnitten

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

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Chili

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

2. Den Wrap mit der halben Käsemenge belegen. Paprika, Frühlingszwiebeln, Tomate, Kräuter darauf geben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili gleichmäßig bestreuen. Den restlichen Käse darauf verteilen.

3. Den zweiten Wrap auflegen. Etwa 3 – 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, sonst wird der Wrap rasch zu dunkel und der Käse schmilzt nicht richtig!

Anschließend rasch und vorsichtig wenden. Hierzu einen Teller umgedreht auf die Quesadilla legen, mitsamt der Pfanne umdrehen und die Quesadilla mit der ungebratenen Seite vom Teller in die Pfanne gleiten lassen. Auch die zweite Seite etwa 3 – 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

4. Quesadilla auf ein Schneidebrett geben und vierteln.

**Tipp:** Sehr lecker schmeckt dazu ein Dip aus Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Kräutern.

