

Rezept

Kürbis Quesadillas mit Rote Bete Hummus

Anzahl Portionen: 2 Portionen (6 Stück)

Zubereitungszeit: ca. 40 min



Zutaten für die Quesadillas

1-2 EL Olivenöl
250 g Hokkaidokürbis
1 TL Paprikapulver
½ TL Paprikapulver
200 g iglo Blattspinat
2-3 EL iglo Petersilie
6 Tortillas
150 g geriebener Käse
3 TL Pflanzenöl

Zutaten für den Hummus

115 g Kichererbsen
25 g Rote Bete
1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
½ TL Tahin
1 TL Wasser
1 TL iglo Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den **iglo Blattspinat** nach Packungsanweisung kochen.
2. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hokkaidokürbis klein würfeln, hinzufügen und anrösten. Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzugeben und gut verrühren. Ein wenig Wasser hinzufügen, die Pfanne abdecken und die Hitze auf eine niedrige Stufe reduzieren, damit nichts anbrennt. Etwa 10 min garen lassen.
3. Den **iglo Blattspinat** hinzufügen, umrühren und köcheln lassen. Anschließend die **iglo Petersilie** einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und mit etwas Öl bepinseln. Etwa 3 EL der Füllung gleichmäßig auf einer Tortillahälfte verteilen, dabei einen schmalen Rand lassen. Die Füllung mit geriebenem Käse bedecken und die leere Tortillaseite über die Füllung falten. Mit einem Pfannenwender etwas nach unten drücken, sodass es zusammenhaftet.
5. Die Tortillas ca. 2-3 min rösten, dann vorsichtig wenden und von der anderen Seite goldbraun und knusprig ausbacken. Die fertigen Quesadillas auf ein Schneidebrett legen und mit einem scharfen Messer in drei Stücke schneiden.



6. Für das Rote Bete Hummus Kichererbsen gut abtropfen lassen. Die Rote Bete schälen und in grobe Stücke schneiden. Rote Bete, Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Tahin, **iglo Petersilie** und etwas Wasser im zu einer homogenen Paste mixen. Die Quesadillas zusammen mit dem Rote Bete Hummus servieren.

Pro Portion: ca. 3749 kj, 895 kcal, E 34 g, F 41 g, KH 94 g