

QUESADILLAS MIT HUHN UND GEMÜSE

ZUTATEN

(für 4 Quesadillas, ca. 3 Personen)

- 180 g Paprika (hier je 60 g roter, gelber und grüner)
- 1/2 mittlere Zwiebel (80 g)
- 200 g Hendlbrust
- 200 g geriebener Käse (zB Gouda)
- 4 Weizentortillas (20 cm Ø)
- Öl zum Anbraten

Gewürze:

- 1 gehäufte TL Paprikapulver
- 1 gehäufte TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Je 1/2 TL Salz und schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Cayennepfeffer (optional)

Zum Servieren: Sauerrahm und frischer Koriander (oder Petersilie)

ZUBEREITUNG

1. Für die Gewürzmischung alle Gewürze vermengen.
2. Die Hühnerbrust in grobe Stücke schneiden und mit 2/3 der Gewürzmischung vermengen. Das marinierte Fleisch in den Kühlschrank stellen, sollte es nicht sofort verwendet werden.
3. Paprika in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel würfeln.
4. Die Hühnerstücke in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze golden anbraten, bis das Fleisch durch ist. Fleisch aus der Pfanne geben und mit zwei Gabeln zupfen.
5. Paprika und Zwiebeln in die Pfanne mit dem Bratenrückstand geben (ev. noch Öl zugeben) und bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, bis der Paprika weich ist und einige dunkle Stellen aufweist.
6. Das gezupfte Huhn zugeben und gut mit dem Gemüse vermischen. Die restliche Gewürzmischung unterrühren.
7. Die Tortilla in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze kurz aufwärmen, dann wenden. Ein Viertel des geriebenen Käses auf der gesamten Tortilla verteilen. Ein Viertel der Huhn-Gemüse Füllung auf einer Hälfte der Tortilla verteilen.
8. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt oder die Tortilla Unterseite golden ist, die unbelegte Hälfte über die Füllung klappen. Die Tortilla darf nicht zu lange offen gebacken werden, da sie sonst hart wird und sich nicht mehr gut halbieren lässt – besser in halbiertem Zustand noch von beiden Seiten kurz anbraten und vorsichtig wenden. Mit den restlichen Quesadillas gleich verfahren.
9. Die Quesadillas auf einem Brett in drei Teile schneiden und mit Sauerrahm und frischem Koriander (oder gehackter Petersilie) servieren. Gutes Gelingen! (Ursula Schersch)