

Einfache Käse-Quesadillas mit Pilzen

Gesamtzeit **35 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 25 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1'917 kJ / 440 kcal

Fett: **23.7 g** Eiweiss: **19.8 g**

Kohlenhydrate: **36.2 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

125 g	Pilze, z.B. Champignons
1	Zwiebel
1	rote Peperoni
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
80 g	Babyblattspinat
3 EL	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
	Paprikapulver, rosenscharf
0.5 TL	Thymian, gerebelt
100 g	geriebener Käse (2erlei Sorten, z.B. Mozzarella, Cheddar, etc.)
2	Tortillas/Wraps

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Pilze in Stücke oder Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Peperoni fein würfeln, den Knoblauch fein hacken und alles mit den Pilzen in dem erhitzten Öl ca. 5 Minuten braten. Den Spinat dazugeben, kurz zusammenfallen lassen und die Füllung mit der Ponzu Zitrone, dem Paprikapulver und dem Thymian würzen. Den Käse untermischen.

Schritt 2

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Gemüse-Käse-Füllung auf einer Hälfte der Tortillas verteilen, die übrige Tortillahälfte darüberlegen, etwas andrücken und die Tortillas halbieren. Die Tortillastücke nebeneinander auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 5-8 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.