1A+1B

Quesadilla mit Tatar, Paprika und Tomate

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Den Tatar mit Knoblauch, roter Chili, Tomate, ¼ der Paprika und den Gewürzen vermengen. Einen Wrap mit dem Schmelzkäse und den anderen mit einem TL Olivenöl und der Tatarmischung bestreichen. Die Frühlingszwiebel darüber verteilen und mit dem Wrap mit Schmelzkäse abdecken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wraps von beiden Seiten braten bis der Tatar gar ist. Den Wrap in Viertel schneiden und mit der restlichen grünen Paprika servieren.

Zutaten

- [ ] 2 PS. food & lifestyle wraps
- [ ] 80 g Tatar
- [ ] 5 TL Schmelzkäse 15+
- [ ] 1 Tomate in kleinen Stücken, Kerne entfernt
- [ ] 1 grüne Paprika in Stücken
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] ½ Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- [ ] 3 TL Olivenöl
- [ ] ¼ rote Chili, sehr fein gehackt
- [ ] 1 TL Paprikapulver
- [ ] ½ TL Knoblauchpulver
- [ ] ½ TL Kreuzkümmel
- [ ] Prise Cayennepfeffer
- [ ] Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**288 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**15 g**
Eiweiß	**25 g**