

# QUESADILLAS ZUM FRÜHSTÜCK

## QUESADILLAS ZUM FRÜHSTÜCK

Heute gibt es Quesadillas! Die Mengenangaben in diesem Rezept beziehen sich auf ein schönes, herzhaftes Frühstück - wer die Quesadillas gerne als Hauptgericht zubereiten möchte kann einfach die Mengen verdoppeln und parallel in 2 Pfannen arbeiten. Als Dip ist eine leckere Guacamole einfach fantastisch!



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 2 Weizenmehltortillas
- 1 Schuss Olivenöl
- 1 Avocado
- 2 Tomaten oder 8 Cocktailtomaten
- 2 Champignons
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll geriebener Gouda

## ZUBEREITUNG:

Einen kleinen Schuss Olivenöl in eine kalte Pfanne geben, in die die Weizenmehltortilla genau hinein passt. Eine Weizenmehltortilla als Boden in die Pfanne legen. Die Avocado, die Tomaten, die Frühlingszwiebel und die Champignons in möglichst dünne Stücke schneiden und gleichmäßig auf dem Tortillaboden verteilen.



Den geriebenen Gouda darüber verteilen...





... und die zweite Tortilla als Deckel obenauf legen.



Die Pfanne jetzt bei mittlerer Hitze erwärmen (hier Stufe 5 von 9) und die Tortilla einige Minuten erwärmen. Dann muss das Ganze gewendet werden. Dazu am besten einen Teller auf den Tortilladeckel legen und die gesamte Pfanne wenden. Die Quesadilla liegt jetzt mit dem Boden nach oben auf dem Teller. Von hier aus kann sie mit dem ehemaligen „Deckel“ nach unten wieder in die Pfanne geschoben werden. Auch von dieser Seite nochmal einigen Minuten erwärmen. Auf die warme Seite etwas Käse streuseln, durch die Wärme zerläuft er ganz leicht.





Als Beilage zu einem herzhaften Frühstück passen Spiegeleier besonders gut. Für ein Hauptgericht gebe ich Reis und einen leckeren Salat (z.B. den schnellen Avocadosalat) dazu. Als Dip zu jeder Tageszeit noch eine leckere Guacamole.

Zum Servieren bietet es sich an die Qusadillas zu vierteln und auf einem großen Teller auf den Tisch zu stellen oder sie direkt portionsweise mit Beilage anzurichten.

Ein herzhafter Start in den Tag!