KIKKOMAN

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	roten Paprika
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
80 g	Babyblattspinat
3 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
	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 den Paprika 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 untermengen.

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.