

Quesadilla mit Rindfleisch und Champignons

Gesamtzeit **10 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit 5 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

2.680 kJ / 640 kcal

Fett: **29 g** Eiweiß: **34 g**

Kohlenhydrate: **55 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g	gehackte Tomaten aus der Dose
1	gehackte Knoblauchzehe
0,5	gehackte rote Chilischote
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
1 EL	Pflanzenöl
3 EL	Zucker
3 EL	Reisessig
0,5	gehackte Zwiebel
100 g	Champignons
150 g	Rindsfaschiertes
2 g	gehackter Koriander
2	Tortillas
100 g	geriebener Käse (z. B. Cheddar)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g gehackte Tomaten aus der Dose - **1** gehackte Knoblauchzehe - **0,5** gehackte rote Chilischote - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **3 EL** Zucker - **3 EL** Reisessig
Tomaten, Knoblauch, Chili und Kikkoman Sojasauce zusammen pürieren. Die Mischung in einen kleinen Topf geben, Zucker und Reisessig hinzufügen und bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren köcheln, bis sie eindickt.

Schritt 2

1 EL Pflanzenöl - **0,5** gehackte Zwiebel - **100 g** Champignons - **150 g** Rindsfaschiertes - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **2 g** gehackter Koriander - **50 g** geriebener Käse (z. B. Cheddar)
Champignons in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel 1 bis 2 Minuten dünsten. Die Champignons hinzufügen und nochmals 3 Minuten braten. Faschiertes und Kikkoman Sojasauce dazugeben und weiterbraten, bis das Fleisch anfängt zu bräunen. Koriander und Käse einstreuen, gut vermischen und beiseitestellen.

Schritt 3

2 Tortillas - **50 g** geriebener Käse (z. B. Cheddar)
Eine Tortilla in eine Pfanne ohne Fett legen. Die Füllung auf einer Hälfte verteilen und mit Käse bestreuen, dann die Tortilla umklappen oder – wenn zwei Tortillas verwendet werden – mit der zweiten Tortilla bedecken. Auf beiden Seiten goldbraun und knusprig backen. Mit der Tomatensauce servieren.

