



Quesadillas mit Hähnchen-Innenfilet

1 Packung WIESENHOF Innenfilets
1 Knoblauchzehe
2 große Tomaten
150 g Kidneybohnen
150 g grüne Bohnen
100 g Mais
8 Maistortillas
150 geriebener Cheddar
1 Bund Koriander, frisch
Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf, Öl

Schritt 1

Innenfilets mit Pfeffer und Paprika würzen, Knoblauchzehe dazu pressen und mit 2 -3 EL Öl für eine halbe Stunde marinieren.

Schritt 2

In einer beschichteten Pfanne die Filets knusprig braten, dabei mit Salz würzen, beiseitestellen und warmhalten. Kidneybohnen und Mais auf einem Sieb abtropfen lassen, grüne Bohnen putzen und in reichlich Salzwasser 3-5 Minuten blanchieren, kleinschneiden. Tomaten würfeln, Koriander kleinschneiden. Alles vermengen.

Schritt 3

Die Filets nach Belieben halbieren oder kleinschneiden, eine beschichtete Pfanne erhitzen, einen Tortilla Fladen darin platzieren und mit der Bohnenmischung bestreuen, Filets darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Den zweiten Fladen daraufsetzen und bei kleiner Hitze erwärmen, nach ca. 3-5 Minuten mit Hilfe eines Deckels den Fladen einmal wenden und weitere 3-4 Minuten erhitzen.

Schritt 4

Auf einem Brett in Tortenstücke teilen und heiß servieren. Mit den anderen Tortilla Fladen den Vorgang wiederholen.