



ALLES DRIN.



3 mal in Hamburg:

- U Bahn Hoheluftbrücke, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr
- U Bahn Schlump (im Blumenladen), Mo-So, ab 10 bis 20 Uhr
- ZOB Altona, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr

01575 7075080

hallo@chriskochtuete.de

+++facebook.com/chriskochtuete oder auf Google (Eine Review wäre toll!)+++

Avocado-Quesadilla mit Tomatenmus und Sour Cream

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, eine Schüssel, eine Käsereibe sowie eine große Pfanne bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 25 min gibt's schon lecker Essen!

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden. **Zwiebel** halbieren, schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden. Den **Käse** klein reiben. In einer großen Pfanne wenig Olivenöl auf mittlere Hitze erhitzen. Danach einen **Tortilla** hineingeben. Mit Zwiebel, Avocado und Käse belegen. Leicht salzen und pfeffern. Mit einem anderen Tortilla bedecken. Dann den Deckel der Pfanne drauf geben. Quesadilla ca. 3-4 Min braten, dann wenden und nochmals 3-4 Min auf der anderen Seite braten, bis der Käse schön zerlaufen und der Tortilla leicht bräunlich ist (Bei der 2P-Tüte: Das Ganze mit dem 2. Quesadilla wiederholen). Tortilla sechsteln.

Die **Tomaten** und den **Basilikum** waschen. Die Tomaten ganz klein würfeln und den Basilikum klein schnippeln. Beides in eine Schüssel geben, mischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Tomaten mit einer Gabel etwas zerdrücken, damit eine Art grobes Tomatenmus entsteht.

Tortilla mit Tomatenmus und einem Klacks **Sour Cream** auf einen schönen Teller geben. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend

☞----Gepackt von

Chris

(11 Unterschriften = 1 Gratis-Tüte:)

Ps. Über eine Review auf Google oder Facebook würde ich mich sehr freuen

