

Quesadillas mit Linsen Dal, Mozzarella, Paprika-Koriander Chutney und Limettensauerrahm

Rezept für 4 Personen:

Zutaten für das Linsen Dal:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 gewürfelte Zwiebeln
- 3 fein gehackte Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel fein gehackter Ingwer (ohne Schale)
- 1 Esslöffel Garam Massalla (Ankerkraut)
- 1 Esslöffel Ras El Hanout (Ankerkraut)
- 300 Gramm gewaschene rote Linsen
- 300 Milliliter Kokosmilch
- 200 Milliliter passierte Tomaten
- 1 Esslöffel Kokosblütenzucker (Ankerkraut)
- Saft einer Limette

Sonstige Zutaten:

- 2 Packungen Mozzarella, in kleine Würfel geschnitten
- 8 Weizentortillas
- 4 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung des Linsen Dals:

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen.

Die Gewürze (Garam Massalla und Ras El Hanout) hinzufügen und kurz mitrösten.

Die roten Linsen in die Pfanne geben und Kokosmilch sowie passierte Tomaten hinzufügen. Für etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Zum Schluss mit Limettensaft und Kokosblütenzucker abschmecken.

Zubereitung der Quesadillas:

Einen Weizentortilla großzügig mit dem Linsen Dal bestreichen.

Die Mozzarellawürfel darauf verteilen und einen zweiten Tortilla oben darauflegen.

Die Quesadillas in einer Pfanne mit Pflanzenöl auf beiden Seiten goldbraun braten.

Auf einem Schneidebrett in 6 Dreiecke schneiden und mit dem Koriander-Paprikachutney servieren.

Zutaten für den Limettensauerrahm:

- 200 Gramm Sauerrahm
- Saft und Schale einer Limette
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Zucker

Zubereitung des Limettensauerrahms:

Alle Zutaten gut miteinander vermengen.

Zutaten für das Paprika-Koriander Chutney (8 Portionen):

- 3 Esslöffel Olivenöl

- 3 rote Paprikaschoten, in kleine Würfel geschnitten
- 3 Tomaten, in Würfel geschnitten
- 2 Zwiebeln, in Würfel geschnitten
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- 150 Milliliter weißer Balsamico-Essig
- 100 Gramm brauner Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel geräucherter Paprika
- Gemahlener Pfeffer nach Geschmack
- 1 Bund Koriander, gehackt

Zubereitung des Paprika-Koriander Chutneys:

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Paprika, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Den geräucherten Paprika hinzufügen und dann die Tomatenwürfel dazugeben.

Die restlichen Zutaten (Balsamico-Essig, brauner Zucker, Salz, Pfeffer) hinzufügen und ca. 35 Minuten köcheln lassen.

Das Chutney abkühlen lassen und zum Schluss den gehackten Koriander unterrühren.

Dieses Chutney passt auch perfekt zu gegrilltem Fleisch.

Guten Appetit!