

Mexikanische Quesadillas

mit gerösteten Tomaten und Dip



20-30min



2 Personen

Das wird deinen Kleinen gefallen: Sie dürfen die mexikanischen Tortillas mit der herzhaften Gemüse-Füllung belegen, Käse darüber streuen und zugucken, wie die Klassiker im Ofen braun backen. Genug Zeit für dich, die Tomaten zu rösten und den cremigen Joghurt-Dip anzurühren. So macht Kochen Spaß!

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Kirschtomaten
- Grünkohl
- weiße Bohnen
- Reibekäse-Mix
- rote Zwiebel
- frischer Schnittlauch
- Weizen-Tortillas
- frische Thaichili
- Kümmel
- Natur-Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 33.2g



1. Gemüse vorbereiten

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen abtropfen lassen. Eventuell harten Strunk des Grünkohls entfernen und Rest in grobe Stücke schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



4. Tortillas backen

Hälfte der Tortillas auf einem Backblech verteilen. Die Hälfte des Käses darauf streuen. Gemüsefüllung gleichmäßig darüber verteilen und mit restlichem Käse bestreuen. Restlichen Tortillas aufsetzen und ca. 5Min. von jeder Seite im Ofen backen. Vorsicht beim Wenden.



2. Gemüse anbraten

Ofen auf 220°C Grill vorheizen. Große Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig und weich anschwitzen, bis beides anfängt leicht braun zu werden.



5. Salsa kochen

Pfanne auswischen, ohne Öl stark erhitzen. Tomaten braten, bis die Haut dunkelbraun wird und platzt. Von der Hitze nehmen, abkühlen lassen. Chilli fein hacken, mit Tomaten vermengen, mit Salz, 1EL Öl und Zucker abschmecken. Für weniger Schärfe: 1/3 der Chili ohne Kerne verwenden.



3. Füllung fertigstellen

Nun Kümmel, Grünkohl und die Bohnen zu den Zwiebel geben. Erhitzen bis der Grünkohl leicht zusammenfällt. Die Bohnen mit einem Löffel leicht andrücken. Alles gut mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Joghurt mischen

Schnittlauch mit dem Joghurt in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quesadillas aus dem Ofen nehmen, vierteln und mit Joghurt-Dip und Tomaten anrichten.