



Thunfisch-Quesadillas mit Cheddar

dazu Gurken-Mais-Salat



ca. 30min



3-4 Personen

Wer heute etwas kochen möchte, das der gesamten Familie schmeckt und so leicht zuzubereiten ist, dass auch die jungen Tischgäste mitkochen können, sollte sich mit diesem Rezept beglücken: Tortilla-Knusperhülle, schmelzender Cheddarkäse, Mais und rote Zwiebeln sind eine unschlagbare Kombination. Die mexikanischen Leckerbissen schmecken sogar so gut, dass sie schneller weg sind, als man Thunfisch-Quesadilla sagen kann!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Thunfisch in Öl^{4,6}
- 2 Dosen Mais
- 2 rote Zwiebeln
- 200g geriebener Cheddar⁷
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Tortillas¹
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Sieb

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

Kochtipp

Die Quesadillas am besten in einer beschichteten Pfanne und bei nicht zu starker Hitze braten, dann ist kein Öl für die Pfanne notwendig. Wer mag, kann die Quesadillas aber auch in etwas Öl braten.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 794kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 69.1g, Eiweiß 40.7g



1. Zutaten vorbereiten



2. Füllung zubereiten



3. Quesadillas braten



4. Mehr Quesadillas braten



5. Salat zubereiten



6. Quesadillas schneiden

Die **übrigen Tortillas** auf dieselbe Weise füllen und braten.

Inzwischen die **Gurke** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **übrigen Mais** abtropfen lassen. 1EL Mayonnaise mit 1TL Essig verrühren, dann mit den **Gurken** und dem **übrigen Mais** vermengen.