



V2: Vegetarische „Thunfisch“-Quesadillas

mit Käse und 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 Käse, Mais und rote Zwiebeln sind eine unschlagbare Kombination. Die vegetarischen Leckerbissen schmecken sogar so gut, dass sie schneller weg sind, als man „Thunfisch-Quesadilla“ sagen kann!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen veganer Thunfisch ⁶
- 2 Dosen Mais
- 2 rote Zwiebeln
- 200g mittelalter Gouda, gerieben ⁷
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Tortillas ¹
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise ³
- 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), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 653kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 33.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Thunfisch** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **½ des Maises** dazugeben und ebenfalls abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Füllung zubereiten

Den **Thunfisch**, den **abgetropften Mais**, die **Zwiebeln**, den **Käse** und die **½ der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



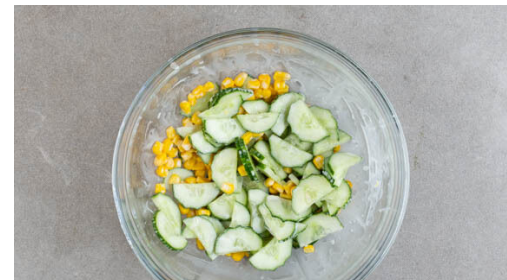
3. Quesadillas braten

Jeweils **eine Tortilla** in eine große Pfanne geben und **2-3EL Thunfischfüllung** auf einer Seite der **Tortillas** verteilen, die andere Seite darüber falten. Den Vorgang mit je **einer weiteren Tortilla** wiederholen und jeweils **zwei Quesadillas gleichzeitig** bei niedriger bis mittlerer Hitze 4-6Min. von jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind und der **Käse** geschmolzen ist.



4. Mehr Quesadillas braten

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



5. Salat zubereiten

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.



6. Quesadillas schneiden

Die **Thunfisch-Quesadillas** dritteln und mit dem **Gurken-Mais-Salat** servieren.