



V: Vegetarische „Thunfisch“-Quesadillas

mit Käse und Gurken-Mais-Salat



ca. 25min



2 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!

- 1 Dose veganer Thunfisch ⁶
- 1 Dose Mais
- 1 rote Zwiebel
- 100g mittelalter Gouda, gerieben ⁷
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Gurke

- 1TL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Essig

- große Pfanne
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 24.7g,
Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 34.5g



1. Zutaten vorbereiten

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



2. Füllung zubereiten

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



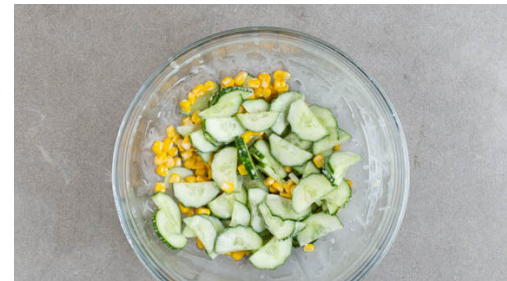
3. Quesadillas braten

1 Tortilla in eine große Pfanne geben und **2-3EL Thunfischfüllung** auf einer Seite der **Tortilla** verteilen, die andere Seite darüber falten. Den Vorgang mit einer **weiteren Tortilla** wiederholen und **beide 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

Den Vorgang mit **2 weiteren Tortillas** wiederholen. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden.



5. Salat zubereiten

Inzwischen die **Gurke** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **übrigen Mais** abtropfen lassen. 1TL Mayonnaise mit ½TL Essig verrühren, dann mit den **Gurken** und dem **Mais** vermengen.



6. Quesadillas schneiden

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