



<650kcal Thunfisch-Quesadillas mit Cheddar

dazu 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 mitkönnen, sollte sich mit diesem Rezept beglücken: Tortilla-Knusperhülle, schmelzender Cheddar, 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

- 1 Dose Thunfisch in Wasser ⁴
- 1 Dose Mais
- 1 rote Zwiebel
- 75g geriebener Cheddar ⁷
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- 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), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 34.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den **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 **übrigen Mais** vermengen.



6. Quesadillas schneiden

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