



Veggie-„Thunfisch“-Quesadillas

mit Cheddar 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 Cheddar, 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!

- 2 Dosen veganer Thunfisch ⁴
- 2 Dosen Mais
- 2 rote Zwiebeln
- 150g geriebener Cheddar ³
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Tortillas ²
- 1 große Gurke

- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Essig

- 2 große Pfannen
- Sieb

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.

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 617kcal, Fett 21.1g,
Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 30.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den **veganen 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

Den Vorgang mit **4 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. 1EL Mayonnaise mit 1TL Essig verrühren, dann mit den **Gurken** und dem **Mais** vermengen.



6. Quesadillas schneiden

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