



Veggie-„Thunfisch“-Quesadillas

mit Cheddar 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 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!

- 1 Dose veganer Thunfisch ⁴
- 1 Dose Mais
- 1 rote Zwiebel
- 75g geriebener Cheddar ³
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas ²
- 1 Gurke

- 1TL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Essig

- große Pfanne
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 20.3g,
Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 31.4g



1. Zutaten vorbereiten

A top-down view of a glass bowl containing a salad. The salad consists of yellow corn kernels, sliced red onions, and pieces of cooked chicken. A dark, chunky dressing is poured over the ingredients, coating them. The bowl is set against a plain, light-colored background.

2. Füllung zubereiten

3. Quesadillas braten

A black frying pan with a silver handle is shown from a top-down perspective. Inside the pan, a single, golden-brown, semi-circular fried item, possibly a fried egg or a small pancake, is cooking. The item has a slightly irregular, textured surface. The pan is set against a dark, solid background.

4. Mehr Quesadillas braten

A clear glass bowl filled with a mixture of sliced cucumbers and corn kernels. The cucumbers are cut into thin, crescent-shaped slices, and the corn kernels are bright yellow. The bowl is placed on a light-colored, textured surface.

5. Salat zubereiten

6. Quesadillas schneiden

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