



Quesadillas mit Süßkartoffel und Mais

dazu zweierlei Dips und Spinatsalat



20-30min



2 Personen

Ein cremiger Dip aus Süßkartoffel und orientalischer Tahinipaste sowie gewürzte saure Sahne sind hier die perfekten Begleiter zu üppig gefüllten Quesadillas. Viel Käse in der Gemüsemasse gehört unbedingt dazu, den harmonischen Ausgleich bietet der leichte Spinatsalat. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Dose Mais
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Pizzakäse ⁷
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Tahini ¹¹
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 958kcal, Fett 51.4g, Kohlenhydrate 90.7g, Eiweiß 30.6g



1. Süßkartoffel kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 500ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffel** schälen und in 0,5-1cm große Würfel schneiden. In das kochende Wasser geben und in 5-8Min. weich kochen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Füllung vorbereiten

Den **Mais** abgießen. Die **Zwiebel** halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Ca. **3/4 der Süßkartoffeln** mit dem **Mais**, den **Zwiebeln** und dem **Käse** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. **4 Tortillas** mit insgesamt 1-2TL Olivenöl bestreichen. Die **restlichen Tortillas** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



3. Dips zubereiten

Eine **Limettenhälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **restlichen Süßkartoffeln** in einem hohen Gefäß mit dem **Limettensaft**, 2EL Wasser, dem **Knoblauch**, der **Tahinipaste** und der **1/2 der Chiliflocken** pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **saure Sahne** mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Quesadillas backen

2 Tortillas mit der geölten Seite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und gleichmäßig mit der **1/2 des Süßkartoffeldips** bestreichen und die **Süßkartoffel-Mais-Füllung** darauf verteilen. **Je 1 Tortilla** mit der geölten Seite nach oben darauflegen und die **Quesadillas** leicht zusammendrücken. Anschließend im Ofen 5-7Min. knusprig backen.



5. Salat zubereiten

Aus 2EL Olivenöl, 1-2EL Essig, 1EL Wasser sowie Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Spinat** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Quesadillas** vierteln oder sechsteln und mit dem **Salat**, den **Dips** und den **Limettenspalten** servieren.