



Quesadillas mit Süßkartoffel und Mais

dazu zweierlei Dips und Spinatsalat



20-30min



3-4 Personen

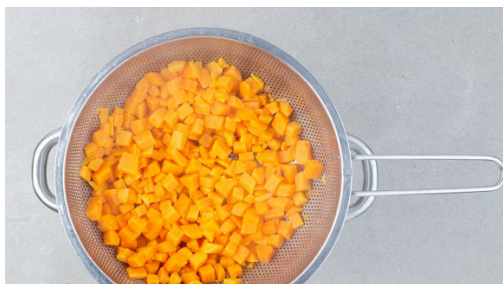
Ein cremiger Dip aus Süßkartoffel und orientalischer Tahinipaste sowie gewürzte saure Sahne sind hier die perfekten Begleiter zu üppig gefüllten Quesadillas. Viel Käse in der Gemüsemasse gehört unbedingt dazu, den harmonischen Ausgleich bietet der leichte Spinatsalat. Köstlich!

- 1 Süßkartoffel
- 2 Dosen Mais
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Pizzakäse ⁷
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Tahini ¹¹
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 1 Packung Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 873kcal, Fett 42.4g,
Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 29.2g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



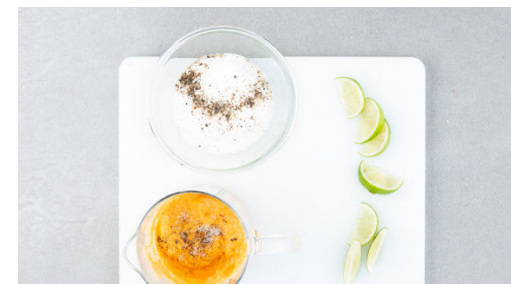
4 Tortillas mit der geölten Seite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und gleichmäßig mit der **1/2 des Süßkartoffeldips** bestreichen und die **Süßkartoffel-Mais-Füllung** darauf verteilen. **Je 1 Tortilla** mit der geölten Seite nach oben darauflegen und die **Quesadillas** leicht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



Den **Mais** abgießen. Die **Zwiebeln** 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. Die **Tortillas** mit insgesamt 1-2TL Olivenöl bestreichen.



Aus 2-3EL Olivenöl, 2EL Essig, 1-2EL Wasser sowie Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Spinat** vermengen.



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**, 2-3EL 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.



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