



V: Würzige Quesadillas mit Veggies-Hack

dazu Tomatensalsa



ca. 25min



2 Personen

Tortillas, veganes Hack und unsere leckere mexikanische Gewürzmischung bilden im Ofen ein köstliches Team mit geriebenem Käse. Noch schnell die Tomaten pürieren und würzen – fertig. Klingt einfach? Ist es auch! Mit wenig Aufwand steht dieses Gericht schneller auf dem Tisch als ... wie hieß noch mal die berühmte Maus von Mexiko?

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 2 Tomaten
- 100g junger Gouda, gerieben ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- große Pfanne

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

Kochtipps

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 868kcal, Fett 50.4g,
Kohlenhydrate 63.1g, Eiweiß 36.0g



1. Lauch schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.



2. Hack anbraten

Das **vegane Hack** mit dem **Lauch** und **2TL Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 5–6Min. unter Rühren anbraten. Mit Salz würzen.



3. Quesadillas zubereiten

2 Tortillas auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen und **je 1EL Käse** darauf verteilen. Die **Hackmasse** darübergeben und mit dem **restlichen Käse** bestreuen. Mit **je 1 Tortilla** abdecken und leicht andrücken. Die **Quesadillas** im Ofen 8–14Min. backen, bis sie goldbraun sind und der **Käse** geschmolzen ist.



4. Salsa zubereiten

Inzwischen die **Tomaten** halbieren, vom Strunk befreien und grob in Stücke schneiden. Die **Tomatenstücke** mit 1EL Olivenöl, ½TL Zucker und der **restlichen Gewürzmischung** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Servieren

Die **Quesadillas** aus dem Backofen nehmen, sie sollten gut zusammenkleben, dafür ggf. die oberen **Tortillas** erneut leicht andrücken (Vorsicht, heiß!). Die **Quesadillas** einige Minuten abkühlen lassen, dann vierteln und mit der **Tomatensalsa** servieren.



6. Das Auge isst mit

Wer zu Mexiko für den Gaumen auch noch etwas Mexiko fürs Auge möchte, dippt seine Quesadillas – farblich passend zur Landesflagge – in Guacamole oder saure Sahne!