



Gebackene Tomaten-Mais-Quesadillas

mit veganer Cashewcreme, Guacamole und Salat



20-30min



2 Portionen

Farbenfroh und richtig lecker: Die Quesadillas mit Mais und Tomate sind schnell gemacht. Versteckt in den Tortillas und als Dip dazu gibt es eine fein pürierte Creme aus gekochten Cashews und Karotten, ein frischer Salat und Guacamole runden das köstliche Mahl ab. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Cashewkerne²
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 1 kleine Dose Mais
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Hefeflocken
- 1 Pck. Guacamole
- 1 Pck. Tortillas¹
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 791kcal, Fett 39.5g,
Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 22.7g



1. Creme vorbereiten

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in 1cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Die **Karotten**, den **Knoblauch**, die **Cashews**, ½TL **Paprikapulver** und 1 kräftige Prise Salz in einem kleinen Topf in 200ml Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze 5-7Min. köcheln, bis die **Karotten** weich sind.



4. Quesadillas backen

2 Tortillas mit je **1EL Cashewcreme** bestreichen. Dann mit den **Tomaten** und insgesamt der **½ des Maises** belegen. **2 weitere Tortillas** mit je **1EL Cashewcreme** bestreichen und mit der bestrichenen Seite nach unten auf die belegten **Tortillas** legen. Die **Quesadillas** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 8-10Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.



2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen den **Mais** in ein Sieb abgießen. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden.



5. Salat zubereiten

Den **Salat** in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Aus 1EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat**, der **Paprika** und dem **restlichen Mais** vermengen.



3. Gemüse pürieren

Die **Karotten-Cashew-Mischung** mit einem Stabmixer im Topf cremig pürieren. Mit den **Hefeflocken**, dem **restlichen Paprikapulver nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



6. Anrichten und servieren

Die **Quesadillas** vierteln und mit dem **Salat**, der **restlichen Cashewcreme** und der **Guacamole** servieren.