



Mexikanische Quesadillas

mit roten Bohnen und Tomatensalsa



20-30min



3-4 Personen

Ein mexikanisches Sprichwort besagt: „Panza llena, corazón contento“, zu Deutsch: „Bauch voll, Herz zufrieden“. Ganz nach dem Motto „Essen macht glücklich“ gibt es bei uns heute typisch mexikanische Quesadillas mit viel geraspelter Zucchini, nahrhaften Kidneybohnen, einer guten Portion Käse und einer fruchtigen Tomatensalsa. Diese vegetarischen Leckerbissen werden dich und deine Lieben begeistern!

Was du von uns bekommst

- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Zucchini
- 20g frische Petersilie
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 gelbe Paprika
- 2 Packungen Pizzakäse⁷
- 1 Packung Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 708kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 68.6g, Eiweiß 33.9g



1. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** vierteln und den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **1/2 der Zwiebeln** mit den **Tomaten**, 3EL Olivenöl und 1TL Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit der **Gewürzmischung** abschmecken und die **Salsa** bis zum Servieren kalt stellen.



4. Quesadillas vorbereiten

Die **Zucchini** mit den **restlichen Zwiebeln**, der **restlichen Petersilie** und dem **Käse** vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. **4 Tortillas** auslegen und die **Zucchini-Käse-Mischung** gleichmäßig darauf verteilen, dabei rundum einen ca. 2cm breiten Rand frei lassen. Mit jeweils **1 Tortilla** bedecken. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.



2. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln, anschließend in einem Sieb möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



5. Quesadillas backen

Die **erste Quesadilla** in der Pfanne ohne Zugabe von Fett 3–4Min. anbraten. Der **Käse** sollte schmelzen, aber nicht auslaufen. Falls die **Tortilla** zu schnell dunkel wird, die Hitze runterdrehen. Wenn der **Käse** geschmolzen ist, die **Quesadilla** wenden und weitere 2–3Min. braten. Die **weiteren Quesadillas** ebenso zubereiten.



3. Bohnensalat zubereiten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser kurz abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie** bis auf 2EL mit 2EL Olivenöl, 2–3EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** mischen. Die **Bohnen** und die **Paprika** mit dem **Dressing** vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



6. Quesadillas servieren

Die fertigen **Quesadillas** mit einem scharfen Messer in Viertel schneiden und mit dem **Bohnsensalat** und der **Salsa** anrichten und servieren. **Tipp:** Sollte **Füllung** übrig bleiben, kann diese zum Frühstück mit 2–3 Eiern verquirlt als leckeres Omelett zubereitet werden.