



Avocado-Mais-Quesadillas

mit veganer Cashewcreme und Salat

20-30min 2 Personen

Farbenfroh und gesund und dabei richtig lecker: Die Quesadillas mit Avocado, 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 rundet das köstliche Mahl ab. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Cashewkerne 15
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Dose Mais
- 2 Tomaten
- 1 Avocado
- 1 Packung Tortillas 1
- 1 Packung Romanasalat
- 1 rote Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer
- Sparschäl器
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 804kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 23.5g



1. Creme vorbereiten

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



2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen den **Mais** in ein Sieb abgießen. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** in der Schale kreuzweise einschneiden. Die vorgeschnittenen **Avocadowürfel** mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit 1TL Essig sowie Salz und Pfeffer vermengen.



3. Creme pürieren

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



4. Quesadillas backen

2 Tortillas auf einen mit Backpapier belegten Backrost geben und mit je **1EL Cashewcreme** bestreichen. Dann mit den **Tomaten**, je **1EL Avocado** und der **1/2 des Maises** belegen. **2 weitere Tortillas** mit je **1EL Cashewcreme** bestreichen und mit der bestreichten Seite nach unten auf die belegten **Tortillas** legen. Die **Quesadillas** im Ofen 8-10Min. knusprig backen.



5. Salat zubereiten

Den **Salat** in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Aus 1-2EL Olivenöl, 2EL Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat**, der **Paprika** und dem **restlichen Mais** vermengen.



6. Anrichten und servieren

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