



Mexikanische Quesadillas

mit roten Bohnen und Tomatensalsa

20-30min 2 Portionen

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

- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Zucchini
- 10g Petersilie
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 Paprika
- 100g junger Gouda, gerieben²
- 1 Pck. Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und 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.

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 893kcal, Fett 42.6g, Kohlenhydrate 93.0g, Eiweiß 31.6g



1. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **½ der Zwiebeln** mit den **Tomaten**, 2EL Olivenöl und ½TL Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit der **Gewürzmischung** abschmecken und die **Salsa** bis zum Servieren kalt stellen.



2. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln, anschließend in einem Sieb möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



3. Bohnensalat zubereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie bis auf 1EL** mit 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Bohnen** und die **Paprika** mit dem **Dressing** vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



4. Quesadillas vorbereiten

Die **Zucchini** mit den **restlichen Zwiebeln**, der **restlichen Petersilie** und dem **Käse** vermengen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. **2 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.



5. Quesadillas braten

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 reduzieren. Wenn der **Käse** geschmolzen ist, die **Quesadilla** wenden und weitere 2-3Min. braten. Die **zweite Quesadilla** ebenso zubereiten.



6. Quesadillas servieren

Die fertigen **Quesadillas** mit einem scharfen Messer in Viertel schneiden, mit dem **Bohnensalat** 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.