



Quesadillas mit Tomaten und Mais

dazu vegane Cashewcreme, Guacamole und Salat



ca. 25min



2 Personen

Farbenfroh und gesund und dabei 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
- 1 Packung Cashewkerne 15
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Dose Mais
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 1 Becher Guacamole
- 1 Packung Tortillas 1
- 1 Packung Romanasalat
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen Sherryessig 12

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer
- Sparschäler
- 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), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



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**, **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 die **1/2 des Maises** in ein Sieb abgießen. Der **übrige Mais** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden, dabei den Strunk entfernen.



3. Creme 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.



4. Quesadillas backen

2 Tortillas auf einen mit Backpapier belegten Backrost geben und mit je **1EL Cashewcreme** bestreichen. Dann mit den **Tomaten** und insgesamt der **1/2 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** 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 Sherryessig** 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 **Guacamole** servieren.