



Tex-Mex-Quesadillas mit Zucchini und Mais

verfeinert mit cremigem Limettenjoghurt



ca. 25min



2 Portionen

Quesadillas sind der absolute Inbegriff von Soulfood: Sie sind knusprig, käsig und man kann sie in der Regel unkompliziert mit den Händen essen. Na gut, wir servieren heute Maissalat dazu, für den sich eine Gabel besser eignet, aber das Prinzip wird klar, oder? Diese Quesadillas überzeugen neben dem obligatorischen Käse mit goldbraun gebratenem Mais und zarter Zucchini. Dazu gibt es einen frischen Limettenjoghurt zum Dippen.

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Dose Mais
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 2 Siebe
- Küchenpinsel

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 886kcal, Fett 54.3g, Kohlenhydrate 71.2g, Eiweiß 27.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** grob reiben, dann in ein Sieb geben und mit ½TL Salz bestreuen. Den **Mais** in ein weiteres Sieb abgießen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



2. Mais braten

Den **Mais** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 6-10Min. anbraten, bis er braun wird, dabei gelegentlich rühren. Die **Zucchini** mit den Händen kräftig ausdrücken, sodass die Flüssigkeit austritt.



3. Joghurdip zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren. **1 Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in 2 Spalten schneiden. Den **Limettensaft** mit dem **Abrieb** und dem **Knoblauch** in den **Joghurt** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Quesadillas backen

2 Tortillas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die **Zucchini**, den **Käse** und **⅓ des Mais** darauf verteilen und mit der **½ der Gewürzmischung** bestreuen. **2 weitere Tortillas** darauflegen und leicht andrücken. Die **Quesadillas** mit 2EL Pflanzenöl bestreichen und im Ofen 7-9Min. goldbraun backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



5. Maissalat zubereiten

Den **restlichen Mais** mit der **½ des Joghurts** und der **restlichen Gewürzmischung** zu einem **Maissalat** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Quesadillas** jeweils vierteln und mit dem **restlichen Limettenjoghurt**, dem **Maissalat** und den **Limettenspalten** servieren.



6. Pfanny frisch

Wer möchte, kann die Quesadillas auch in einer großen Pfanne zubereiten. Dafür ein wenig Öl mittelhoch erhitzen, eine Tortilla in die Pfanne geben und belegen. Mit einer weiteren Tortilla bedecken und 3-4Min. braten, bis die untere Tortilla goldbraun ist. Dann vorsichtig wenden und die andere Seite braten, bis der Käse geschmolzen ist. Wenn es schneller gehen soll, 2 Pfannen verwenden.