



Mexikanische Quesadillas

mit roten Bohnen und Tomatensalsa



20-30min



3 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
- 2 Zucchini
- 10g Petersilie
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 1 Paprika
- 200g junger Gouda, gerieben ²
- 1 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Detaillierte Informationen zu den Zutaten
marleyspoon.de

Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 38.0g,
Kohlenhydrate 89.9g, Eiweiß 31.1g



1. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **½ der Zwiebeln** mit den **Tomaten**, **2½EL 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.



4. Quesadillas vorbereiten

Die **Zucchini** mit den **restlichen Zwiebeln**, der **restlichen Petersilie** und **150g Käse** vermengen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. **3 Tortillas** auslegen und die **Zucchini-Käse-Mischung** gleichmäßig darauf verteilen, dabei rundum einen ca. 2cm breiten Rand frei lassen. Mit jeweils **1 Tortilla** bedecken. Zwei große Pfannen auf mittlerer Stufe erhitzen.



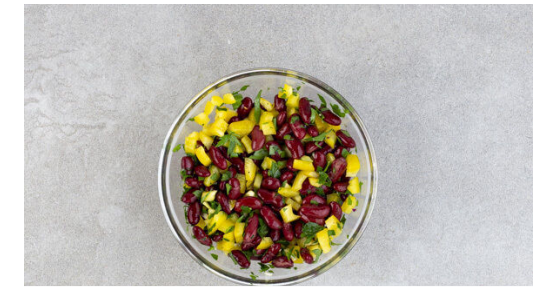
2. Zucchini vorbereiten

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



5. Quesadillas braten

Die **ersten beiden Quesadillas** in den Pfannen ohne Zugabe von Fett 3-4Min. anbraten. Der **Käse** sollte schmelzen, aber nicht auslaufen. Falls die **Tortillas** zu schnell dunkel werden, die Hitze reduzieren. Wenn der **Käse** geschmolzen ist, die **Quesadillas** wenden und weitere 2-3Min. braten. Die **übrigen Quesadillas** ebenso zubereiten.



3. Bohnensalat zubereiten

1½ Dosen Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie bis auf 2EL** mit **1½EL Olivenöl**, **1½EL Essig** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. 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, 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.