



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
- Küchenpinsel
- 2 Siebe

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

Allergene

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 891kcal, Fett 54.2g,
Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 26.9g



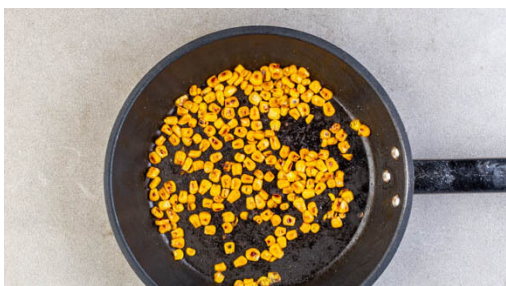
1. Zutaten vorbereiten

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.



4. Quesadillas backen

2 Tortillas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die **Zucchini**, den **Käse** und ½ **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.



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. Nebenher die **Zucchini** mit den Händen kräftig ausdrücken, sodass die Flüssigkeit austritt.



5. Maissalat zubereiten

Den **restlichen Mais** mit der ½ **des Joghurts** und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen und den **Maissalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Joghurdip zubereiten

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



6. Anrichten und servieren

Die **Quesadillas** jeweils vierteln und mit dem **restlichen Limettenjoghurt**, dem **Maissalat** und den **Limettenspalten** servieren.