

MARLEY SPOON



Mexikanische Quesadillas

mit roten Bohnen und Tomatensalsa



20-30Min.



3-4 Personen

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

- 20g frische Petersilie
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 grüne Paprika
- 2 gelbe Zucchini
- 200g geriebener Gouda ⁷
- 1 Packung Tortillas ¹
- 5g Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 725.0kcal, Fett 30.2g, Eiweiß 33.6g, Kohlenhydrate 69.4g



1. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** vierteln und den Strunk heraus schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein hacken. Die **1/2 der Zwiebeln** mit den **Tomaten**, 1TL Salz und 3EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach gewünschtem Schärfegrad 1/2-1TL der scharfen **Gewürzmischung** unterrühren. Die **Salsa** bis zum Servieren kalt stellen.



4. Quesadillas vorbereiten

Den **Käse** mit den **übrigen Zwiebeln**, der **übrigen gehackten Petersilie** und den **geriebenen Zucchini** vermengen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Vier **Tortillas** auslegen und die **Käsemischung** gleichmäßig darauf verteilen, dabei rundum ca. 2cm Rand frei lassen. Mit den übrigen **Tortillas** abdecken. Eine große Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen.



2. Zucchini raspeln

Die Enden der **Zucchini** abschneiden, dann die **Zucchini** auf der Küchenreibe grob raspeln. In einer Schüssel sehr gut ausdrücken, sodass möglichst viel Flüssigkeit aus der **Zucchini** entfernt wird. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



5. Quesadillas zubereiten

Eine **Quesadilla** in die Pfanne geben und ca. 3-4Min. auf einer Seite anbraten. Der **Käse** sollte schmelzen, aber nicht herauslaufen. Falls die **Tortilla** schnell dunkel wird, die Hitze reduzieren. Wenn der **Käse** geschmolzen ist, die **Quesadilla** umdrehen und weitere 2-3 Min. auf der anderen Seite zu Ende braten. Mit den anderen **Quesadillas** ebenso verfahren.



3. Bohnensalat zubereiten

Die **Kidneybohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser kurz abspülen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie** bis auf 2EL mit 2EL Olivenöl, 2-3EL Essig, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** mischen. Die **Bohnen** und die **Paprika** mit dem **Dressing** vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die fertigen **Quesadillas** mit einem großen Messer in Viertel schneiden und mit dem **Salat** und der **scharfen Salsa** servieren. **Tipp:** Falls Füllung übrig bleibt, kann diese zum Frühstück mit 2-3 Eiern zu einem leckeren **Omelett** zubereitet werden.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📱](#) [📺](#) [#marleyspooning](#)