



## Mexikanische Quesadillas

mit roten Bohnen und Tomatensalsa



20-30min



2 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

- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 gelbe Zucchini
- 10g frische Petersilie
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 grüne Paprika
- 1 Packung geriebener Gouda <sup>7</sup>
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Kochtipp

Ubrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 770.0kcal, Fett 33.4g, Eiweiß 35.5g, Kohlenhydrate 72.6g



### 1. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** vierteln und den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **1/2 der Zwiebeln** mit den **Tomaten**, 2EL Olivenöl und 1/2TL Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit der **Gewürzmischung** abschmecken und die **Salsa** bis zum Servieren kalt stellen.



### 4. Tortillas füllen

Die **Zucchini** mit den **restlichen Zwiebeln**, der **restlichen Petersilie** und dem **Käse** vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. **2 Tortillas** auslegen und die **Zucchini-Käse-Mischung** gleichmäßig darauf verteilen, dabei rundum einen ca. 2cm breiten Rand frei lassen. Mit jeweils **1 Tortilla** bedecken. Eine große Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen.



### 2. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** auf einer Küchenreibe grob raspeln, anschließend in einem Sieb möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



### 5. Quesadillas zubereiten

Die **erste Quesadilla** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 3-4Min. anbraten. Der **Käse** sollte schmelzen, aber nicht auslaufen. Falls die **Tortilla** zu schnell dunkel wird, die Hitze runterdrehen. Wenn der **Käse** geschmolzen ist, die **Quesadilla** wenden und weitere 2-3Min. braten. Die **zweite Quesadilla** ebenso zubereiten.



### 3. Bohnensalat zubereiten

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