

# MARLEY SPOON



## Mexikanische Quesadillas

mit scharfer Tomaten-Salsa



20-30min



2 Personen

Ein mexikanisches Sprichwort besagt "Panza llena, corazón contenta", zu deutsch: Bauch voll, Herz zufrieden. Ganz nach dem Motto "Essen macht glücklich" gibt es bei uns heute typisch mexikanische Quesadillas mit einer fruchtig-scharfen Tomaten-Salsa, Zucchini und einer guten Portion Käse. Nicht nur unsere Testküche liebt die mexikanischen Tortillas, auch dich werden die vegetarischen Leckerbiss...



## Was du von uns bekommst

- Pizzakäse <sup>7</sup>
- Tortillas <sup>1</sup>
- Zucchini, gelb
- Rodrigez Chili Con Carne Gewürz
- Tomaten (Rispen)
- Kidneybohnen
- Petersilie, frisch
- Paprika grün
- Zwiebel rot

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb
- Stabmixer

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

### Allergene

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

### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 43.3g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 44.0g



1. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** vierteln und den Strunk rausschneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein schneiden. **Hälfte** der **Zwiebeln, Tomaten**, halben TL Salz und 2EL Öl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend nach gewünschtem Schärfegrad einen halben oder ganzen TL der **scharfen Gewürzmischung** unterrühren. Salsa bis zum Servieren kalt stellen.



4. Quesadillas vorbereiten

**3/4 des Pizzakäses** mit den übrigen **Zwiebeln**, der übrigen **Petersilie** und der geriebenen **Zucchini** vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei **Tortillas** auslegen und die **Käsemischung** mittig gleichmäßig darauf verteilen. Ca. 2cm Rand rundum frei lassen und mit 2 weiteren **Tortillas** abdecken. Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen.



2. Zucchini raspeln

Die **Zucchinienden** abschneiden, dann die **Zucchini** auf der Küchenreibe grob raspeln. In einer Schüssel sehr gut ausdrücken, sodass möglichst viel Flüssigkeit aus der **Zucchini** entweicht. **Petersilie** ohne Stiele 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 aus der **Quesadilla** laufen. Falls die **Tortilla** schnell dunkel wird, Hitze runterdrehen. Wenn der **Käse** geschmolzen ist, **Quesadilla** umdrehen, ca. 2-3 weitere Min. auf der anderen Seite zuende braten. Mit der zweiten **Quesadilla** ebenso verfahren.



3. Bohnensalat zubereiten

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



6. Quesadillas servieren

Die fertigen **Quesadillas** mit einem großen Messer in Viertel schneiden, dann mit dem **Salat** und der scharfen **Salsa** servieren.