

MARLEY SPOON



Mexikanische Quesadillas

mit scharfer Tomaten-Salsa



20-30min



4 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

- Zwiebel rot
- Petersilie, frisch
- Tortilla Hierl 1
- Paprika grün
- Rodrigez Chili Con Carne Gewürz
- Pizzakäse 7
- Zucchini, gelb
- Kidneybohnen
- Tomaten (Rispen)

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 760kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 35.0g



1. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** vierteln und den Strunk rausschneiden. **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein schneiden. **Hälfte der Zwiebeln, Tomaten**, 1TL Salz und 3EL Öl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend nach gewünschtem Schärfegrad 1-2TL der **scharfen Gewürzmischung** unterrühren. Salsa bis zum Servieren kalt stellen.



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.



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 2EL mit 2-3EL Essig, 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing mischen. **Bohnen** und **Paprika** mit dem Dressing vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



4. Quesadillas vorbereiten

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



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 den weiteren **Quesadillas** ebenso verfahren.



6. Quesadillas servieren

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