

# 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.



### 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.



### 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 den weiteren **Quesadillas** 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 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.



### 6. Quesadillas servieren

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