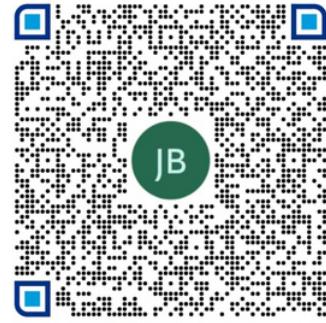


Regional-Kochbox



PayPal

Quesadillas mit frischer Guacamole

Zutaten Enthalten

- 125g geriebener Käse
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 150g Mais
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- Tortillas
- Salsa

Das finden Sie in ihrer Küche

Für die Quacamole:

- 2 Avocados
- 3 Aromatomaten (Denis)
- 1 kleine Rote Zwiebel
- 1 Limette
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 1/2 El Naturjoghurt

- Für die Quacamole die Aromatomaten, die Knoblauchzehen und Zwiebel kleinschneiden. Die Avocados entkernen, das Fruchtfleisch auslöppeln und in ein kleines Schüsselchen geben. Etwas Limettensaft hinzugeben und mit einer Gabel zerdrücken.
- Nun den Naturjoghurt, Tomate, Knoblauch und Zwiebel hinzugeben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach belieben noch Joghurt oder Limette hinzugeben.
- Für die Füllung der Quesadillas die Paprika, Zucchini, Zwiebel und den Knoblauch kleinschneiden und mit dem Mais zusammen in einer großen Pfanne anbraten. Würzen mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence/ oder ähnlichem. Sobald die Füllung fertig ist, die Pfanne zur Seite stellen.
- Etwas Raps- oder Sonnenblumenöl in eine flache Pfanne geben und diese nur leicht erhitzen. Eine Tortilla kurz in dem Öl wenden und dann auf der öligeren Seite liegen lassen. Dies geschieht am besten mit der Hand, da die Pfanne sowieso nicht sehr heiß ist. Eine Handvoll geriebenen Käse auf der ganzen Tortilla verteilen.
- Die Gemüsefüllung auf eine Hälfte der Tortilla geben. Beliebig viel Salsa dazugeben. Nun die Tortilla an der leeren Seite mit einer Gabel anheben und mit den Fingern in der Hälfte falten. Mit dem Pfannenwender vorsichtig die beiden Enden zusammendrücken, bis der Käse sie zuklebt.
- Die zugeklappte Quesadilla in der immer noch leicht erhitzen Pfanne wenden, ohne dass sie kaputtgeht. Nach kurzer Zeit aus der Pfanne nehmen, wenn die gewünschte Bräune erreicht ist. Zusammen mit der Guacamole und ggf. mit Nachos servieren.

