



Mini-Quesadillas mit Guacamole und Schmand-Dip



Zutaten

Menge

30 g	schwarze Bohnen
30 g	Mais
100 g	Schmand
100 g	Cheddar
	Pfeffer
1	Paprikapulver
	Avocado
3	Knoblauchzehen
2	Tomaten
	Salz
1 Handvoll	Spinat
2	Tortilla-Wraps
1	rote Chili
	Chiliflocken
1	Knoblauchpulver
1	Zwiebel
50 ml	grüne Paprika
1 Bund	Sonnenblumenöl
1	Koriander
	Limette

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion:

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie

spicy

Zubereitung

Quesadillas sind die perfekte Kombination aus Tortillas, knackigem Gemüse und einer extra Portion Käse! Daher wollen wir dir dieses tolle Rezept für unsere Mini-Quesadillas mit Avocado- und Schmand-Dip auf keinen Fall vorenthalten! Für unsere Mini-Quesadillas kannst du einfach aus großen Tortillas kleine Kreise ausstechen und mit Käse, Tomate, Paprika, Mais und Bohnen belegen. Dazu gibt es eine selbstgemachte Guacamole mit Avocado, etwas Limettensaft, gehackter Chili, Salz, Pfeffer und ein bisschen Schmand. Außerdem haben wir zu unseren Mini-Quesadillas noch einen leckeren Schmand-Dip mit Koriander zubereitet. Probiere unsere Mini-Quesadillas unbedingt einmal selbst aus, das Rezept ist wirklich richtig einfach!

Step 1:

Zuerst stichst du 4 kleine Kreise aus deinen Tortilla Wraps aus. Den Cheddar reiben und die Paprika, die Tomate, die Chili, die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Dann gibst du etwas Öl in eine Pfanne und brätst die Zwiebel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an. Wenn beides etwas Farbe bekommen hat, gibst du die Mischung in eine Schüssel und vermengst alles mit 1 TL Chiliflocken und einem Teil der Chiliwürfel. Den Mais und die Bohnen abgießen.

Step 2:

Nun wieder etwas Öl in die Pfanne bei geringer Hitze geben und einen der Mini-Tortillas in die Pfanne legen. Auf diesem etwas vom Käse und von den Paprika- und Tomatenwürfeln verteilen. Außerdem etwas der Knoblauch-Zwiebel-Mischung, dem Mais und den Bohnen darauf geben. Zuletzt gibst du wieder etwas Käse darauf und deckst das Ganze mit einem anderen Mini-Tortilla ab. Den Mini-Quesadilla kurz von einer Seite anbraten, sodass der Käse schmelzen kann. Anschließend umdrehen und noch kurz von der anderen Seite anbraten.

Step 3:

Während der Mini-Quesadilla in der Pfanne brät, kannst du den Dip vorbereiten. Dafür den Großteil vom Schmand in eine Schüssel geben und 2 Knoblauchzehen dazu pressen. Zusätzlich etwas Limettensaft, gehackten Koriander sowie Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben und alles gut vermischen.

Step 4:

Für den zweiten Dip die Avocado zerdrücken und mit etwas Limettensaft, den restlichen Chiliwürfeln und dem restlichen Schmand vermengen. Außerdem mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, einer gepressten Knoblauchzehe und etwas gehacktem Koriander würzen und alles gut vermischen.

Step 5:

Dann kannst du eine Handvoll Spinat auf einen Teller geben und einen Mini-Quesadilla darauflegen. Jeweils einen Klecks von beiden Dips danebengeben und alles mit frischem Koriander toppen.