



Tortillas mit vegetarischer Füllung und Cheddar



Zutaten

Für die Quesadillas:

200 g	Cheddar
1	rote Zwiebel
2	kleine Zucchini
1	rote Chilischote
4 große	Mais-Tortillas
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl

Für die Paprika-Salsa:

1	gelbe Paprikaschote
1	Limette
4 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1	gelbe Chilischote
1	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 3184 kJ, 761 kcal, 69,1 g Kohlenhydrate, 27,6 g Eiweiß, 46,6 g Fett, 43,2 mg Cholesterin, 12,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Du liebst die mexikanische Küche auch so gerne wie wir? Dann solltest du unbedingt unsere leckeren vegetarischen Quesadillas mit einer selbstgemachten Paprika-Salsa ausprobieren! Als Füllung für unsere Quesadillas haben wir Zucchini zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch angebraten. Die Füllung unserer Quesadillas wird dann einfach zusammen mit geriebenem Cheddar-Käse zwischen zwei Weizen-Mais-Tortillas gelegt und in einer Pfanne von beiden Seiten erwärmt, bis die Quesadillas von außen goldbraun sind und der Käse innen schön geschmolzen ist. Als Dip für unseren Quesadilla haben wir eine leckere Paprika-Salsa zubereitet. Damit die Salsa auch einen feurigen Geschmack bekommt, darf natürlich auch eine Chili nicht fehlen. Dann musst du den Quesadilla nur noch in kleine Dreiecke schneiden und in die Paprika-Salsa dippen! Probiere unsere vegetarischen Quesadillas unbedingt einmal selbst aus, so geht's:

Step 1:

Zuerst bereitest du das Gemüse vor. Dazu die Zucchini der Länge nach halbieren und dann in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe fein hacken, die Zwiebel in Würfel schneiden und die Chilischote ebenfalls in feine Würfelchen schneiden. Den Käse reibst du grob.

Step 2:

Nun 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini hinzugeben. Anbraten, dann salzen und pfeffern und Zwiebeln, Knoblauch sowie Chiliwürfel dazugeben. Danach aus der Pfanne nehmen.

Step 3:

Für den Dip entkernst du zunächst die Paprika und schneidest sie in groben Stücke, dann zusammen mit der Chilischote, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Limettensaft und Knoblauch in einen Mixer geben und fein pürieren.

Step 4:

Nun die Tortillas mit der Gemüse-Mischung sowie reichlich Käse belegen, dann mit einem zweiten Fladen abdecken und in der heißen Pfanne von beiden Seiten rösten, bis der Käse geschmolzen ist.