



Gemüse-Quesadillas mit Jalapeño-Dip



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. ⌚

Je Portion: 2023 kJ, 246 kcal, 19 g Kohlenhydrate,
8 g Eiweiß, 15 g Fett, 36 mg Cholesterin, 1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: €

veggie

Zubereitung

Step 1:

Für die Quesadillas musst du zuerst die Paprikaschote fein würfeln, den Mais abtropfen lassen und den Schnittlauch fein hacken. Den Cheddar reibst du grob.

Step 2:

Nun eine große Pfanne auf den Herd stellen und einen Tortillafladen hinein legen. Mit je der Hälfte der Paprikawürfeln, des Maises, des Schnittlauchs und des Cheddarkäses belegen. Dann mit einem zweiten Fladen bedecken und von jeder Seite drei Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Step 3:

Währenddessen alle Zutaten für den Dip in ein schmales, hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Step 4:

Die Quesadillas zum Servieren in Pizza-Stücke schneiden.

Zutaten

Für die Quesadillas:

1	rote Paprika
2 EL	Mais
1 Bund	Schnittlauch
120 g	Cheddar-Käse
4	Weizen-Tortillas

Jalapeño-Dip:

200 g	Schmand
1 EL	Jalapeños (abgetropft)
1 EL	Tomatenmark
1 Prise	Salz

