



Vegane Quesadillas mit Tofu-Hack, Brokkoli und Mais



Zubereitungszeit:

25 Min.

Zutaten:

für 2 Portionen:

- 2 [Beetgold Tortillas Karotte](#)
- ½ Kopf Brokkoli
- 1/3 Dose Mais

Für den veganen „Käse“:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 30 g Hefeflocken
- 2/3 Dose Mais (abgeschüttet)
- 1/2 TL Kurkuma
- Salz
- 15 g Speisestärke

Für das Tofu Hack:

- 1 Block Tofu
- Gyros Gewürz
- Tomatenmark
- Worcester Sauce



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in etwas Wasser 10 Minuten garen. Ohne Wasser alle weiteren „Käse“-Zutaten zusammen in einem Mixer geben und cremig mixen.

Tofu mit den Fingern fein zerkrümeln. Mit Gyros Gewürz etwas Tomatenmark und ein wenig Worcester Sauce vermengen und anbraten. 1/2 Kopf Brokkoli ganz fein hacken.