

VEGANE QUESADILLAS MIT SÜSSKARTOFFELN, RÖSTZWIEBELN UND AVOCADO-LIMETTEN-DIP

🕒 30 MIN

🌿 VEGAN

🌾 GLUTENFREI

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 große Süsskartoffel

4 EL Olivenöl

1 TL geräuchertes Paprikapulver (oder edelsüß)

1/2 TL scharfes Paprikapulver

1/2 TL Koriander

1 TL Oregano

Salz, Pfeffer

2 Zwiebeln

Mehl, Alternativ: Reismehl (glutenfrei)

150 ml Sonnenblumenöl

3 Vollgemüse Tortillas Rote Beete

Geriebener Cheddar, Alternativ: SimplyV Vegane

Genießerscheiben würzig oder SimplyV Reibegenuss

1/2 Bund Petersilie

1 1/2 Avocados

3 EL Crème fraîche (oder vegane Alternative)

abgeriebene Schale und Saft von 1 Limette

1/2 rote Chili

Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Süsskartoffel in etwas dickere Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Olivenöl, beide Sorten Paprikapulver, Koriander, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen und die Süsskartoffelscheiben damit beidseitig einstreichen. Süßkartoffeln im Ofen ca. 15 Minuten weich backen.

Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und auf einer Schale verteilen. Mehl darüber stäuben und Zwiebeln leicht salzen. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Einen Zwiebelring in das Öl tauchen und testen, ob es zu brutzeln beginnt. Restliche Zwiebelringe portionsweise in dem heißen Öl goldbraun frittieren, dabei aufpassen, dass sie nicht zu dunkel werden. Bei Bedarf die Hitze etwas runter schalten. Frittierte Zwiebelringe auf Küchenpapier abtropfen lassen und nochmals etwas salzen.

Je eine Hälfte der Rote-Beete-Tortillas mit Cheddar, Süßkartoffelscheiben, Röstzwiebeln und gehackter Petersilie belegen und nochmals etwas Cheddar darauf verteilen. Die andere Hälfte der Tortilla-Fladen über die Füllung klappen. Eine Pfanne erhitzen und die Quesadillas darin ohne Fett beidseitig anbraten, bis der Käse geschmolzen ist.

Währenddessen Avocado, Crème fraîche, Schale und Saft der Limette, Chili in feinen Ringen und etwas gehackte Petersilie cremig pürieren. Dip mit Salz abschmecken.

Quesadillas vierteln und mit dem Avocado-Limetten-Dip und Petersilie bestreut servieren.