

# VEGANE QUESADILLAS MIT TOFU-HACK, BROKKOLI UND MAIS

🕒 25 MIN

🌿 VEGAN

🌾 GLUTENFREI

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Vollgemüse Tortillas Karotte	Salz
½ Kopf Brokkoli	15g Speisestärke
1/3 Dose Mais	Für das Tofu Hack:
Für den veganen „Käse“:	1 Block Tofu
2 Knoblauchzehen	Gyros Gewürz
1 Zwiebel	Tomatenmark
30g Hefeflocken	
2/3 Dose Mais (abgeschüttet)	
1/2 TL Kurkuma	



## 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.

Nun auf die Hälfte der Tortillas jeweils etwas Käsesoße geben, dann von dem Tofu Hack und dem Brokkoli, sowie etwas Mais und nochmal mit Käsesoße abschließen.

Die Tortillas zusammenklappen und bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne anbraten. Im Käse reagiert nun die Speisestärke und so hält das Ganze zusammen. Nach einer Weile wenden und die andere Seite braten.

**Tipp:**  
dazu passt gut eine Guacamole oder Salat

