

MEXIKANISCHE QUESADILLAS MIT VOLLGEMÜSE TORTILLAS

🕒 20 MIN

🌱 (VEGAN)

🌾 GLUTENFREI

Zutaten für 2 Portionen:

4 Vollgemüse Tortillas
Karotte
2 EL veganer Frischkäse
1/2 rote Paprika
4-5 Cherry Tomaten
3 EL Dosenmais
3 EL Kidneybohnen (aus der Dose)
Optionel ein paar Kräuter
Salz und Pfeffer
80g veganer Reibekäse
ca. 1 EL Olivenöl
Optional etwas Avocado als Beilage



ZUBEREITUNG:

Paprika und Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Mais und Kidneybohnen aus der Dose unter fließendem Wasser gut abspülen.

Alle 4 Tortillas mit je einem halben Esslöffel Streichgenuss bestreichen.

2 der 4 Tortillas anschließend mit dem geschnittenen Gemüse, sowie dem Mais und den Bohnen belegen. Anschließend mit Salt und Pfeffer, sowie falls gewünscht zusätzlichen Kräutern verfeinern.

Reibegenuss auf beiden Tortillas verteilen und jeweils mit den beiden weiteren Tortillas bedecken. Alles gut zusammendrücken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Quesadillas von beiden Seiten auf mittlerer Hitze und am besten mit geschlossenem Deckel darin leicht anbraten, bis der Käse geschmolzen und die Tortillas leicht goldbraun sind.

Herausnehmen, vierteln und falls gewünscht mit Avocado oder Guacamole servieren.