

MEXIKANISCHE QUESADILLA!

ZUTATEN FÜR DIE QUESADILLAS:

50 g Zwiebeln, rot
50 g Mais
50 g Kidneybohnen
30 g Spinat, jung
20 g Jalapeños
2 EL BBQ-Sauce
2 EL Pflanzenöl
10 Vegane Mühlen Nuggets
4 Tortillas, mittelgroß
100 g veganer Käse, gerieben

FÜR DEN DIP:

100 g Frischkäse
50 g Tahin
4 EL Orangensaft
Salz, Pfeffer

STEP 1:

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Mais und Bohnen abtropfen lassen; Spinat waschen und trocken schütteln. Zwiebel, Mais, Bohnen, Spinat, Jalapeños und BBQ-Sauce vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Vegane Nuggets bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

STEP 2:

Nuggets zur Seite stellen und je einen Tortilla in die Pfanne legen. Mit etwas Käse bestreuen, mit Nuggets und Gemüsemischung belegen, nochmal Käse darüber geben und mit einem weiteren Tortilla abschließen. Nach ca. 3 Minuten sollte der untere Fladen goldbraun sein und die Quesadilla kann mit Hilfe eines flachen Tellers gestürzt und gewendet werden. Weitere 2-3 Minuten braten, bis beide Seiten goldbraun sind.

STEP 3:

Für den Dip: Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit Koriander, Olivenöl und Chili vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quesadilla mit Dip servieren. Ay, ay, ay!



MENGE: 2
ZUBEREITUNGSZEIT:
15 MIN.