



V2: Vegetarische „Thunfisch“-Quesadillas

mit Käse und Gurken-Mais-Salat



ca. 25min



2 personen

Wer heute etwas kochen möchte, das der gesamten Familie schmeckt und so leicht zuzubereiten ist, dass auch die jungen Tischgäste mitkochen können, sollte sich mit diesem Rezept beglücken: Tortilla-Knusperhülle, schmelzender Käse, Mais und rote Zwiebeln sind eine unschlagbare Kombination. Die vegetarischen Leckerbissen schmecken sogar so gut, dass sie schneller weg sind, als man „Thunfisch-Quesadilla“ sagen kann!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik vegan tonijn ⁶
- 1 blik maïs
- 1 rode ui
- 100g belegen Gouda, geraspt ⁷
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1x tortilla's ¹
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mayonaise ³
- peper en zout
- 2½ml azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Die Quesadillas am besten in einer beschichteten Pfanne und bei nicht zu starker Hitze braten, dann ist kein Öl für die Pfanne notwendig. Wer mag, kann die Quesadillas aber auch in etwas Öl braten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 670kcal, vet 24.7g, koolhydraten 72.3g, eiwit 34.5g



1. Zutaten voorbereiten

Den **veganen Thunfisch** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **½ des Maises** dazugeben und ebenfalls abtropfen lassen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Füllung zubereiten

Den **Thunfisch**, den **abgetropften Mais**, die **Zwiebeln**, den **Käse** und die **½ der Gewürzmischung** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



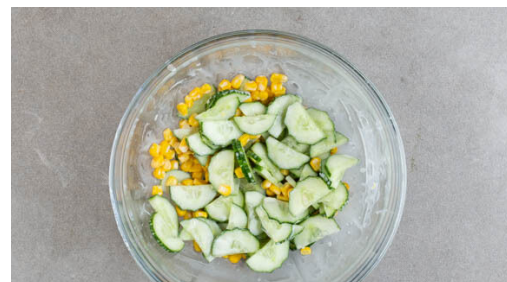
3. Quesadillas braten

1 Tortilla in eine große Pfanne geben und **2-3EL Thunfischfüllung** auf einer Seite der **Tortilla** verteilen, die andere Seite darüber falten. Den Vorgang mit einer **weiteren Tortilla** wiederholen und **beide Quesadillas gleichzeitig** bei niedriger bis mittlerer Hitze 4-6Min. von jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind und der **Käse** geschmolzen ist.



4. Mehr Quesadillas braten

Den Vorgang mit **2 weiteren Tortillas** wiederholen. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden.



5. Salat zubereiten

Inzwischen die **Gurke** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **übrigen Mais** abtropfen lassen. 1TL Mayonnaise mit ½TL Essig verrühren, dann mit den **Gurken** und dem **Mais** vermengen.



6. Quesadillas schneiden

Die **Thunfisch-Quesadillas** dritteln und mit dem **Gurken-Mais-Salat** servieren.