

Rezept

Avocado-Quesadillas mit Pico de Gallo

Ein Rezept von Avocado-Quesadillas mit Pico de Gallo, am 25.04.2024

Zutaten

3	Tomaten	3	Knoblauchzehen
2	kleine Chilischoten	6 Stängel	Petersilie
1	Avocado	1 TL	vegane Sauerrahmalternative
	Salz		Pfeffer
2	große Tortillas	100 g	Mais
60 g	vegane Reibekäsealternative	1 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 33 g F, 11 g EW, 66 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln.
2. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch fein zerdrücken. Ein Drittel der Tomaten und des Knoblauchs, ½ TL Chiliwürfel und den Sauerrahm untermischen. Die Guacamole mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Tortillas auf einer Seite bis zur Mitte einschneiden. Die Guacamole darauf verstreichen und mit Mais und Käse bestreuen. Die Tortillas zweimal zusammenklappen. Eine Pfanne mit Olivenöl (alternativ einen Grill) erhitzen und die Quesadillas in ca. 10 Min. auf beiden Seiten goldbraun braten.
4. Inzwischen die restlichen Tomaten- und Chiliwürfel mit Knoblauch und Petersilie vermischen, salzen und pfeffern und ca. 10 Min. ziehen lassen. Die Quesadillas mit dem Pico de Gallo auf Teller verteilen und sofort servieren.