

## Rezept

# Bohnen-Quesadilla mit Guacamole

Ein Rezept von Bohnen-Quesadilla mit Guacamole, am 29.05.2023

## Zutaten

- |  |  |
|--|--|
| <b>1 Dose</b> Schwarze Bohnen (265 g Abtropfgewicht) | <b>1</b> rote Spitzpaprika                       |
| <b>1</b> rote Zwiebel                                | <b>1</b> rote Chilischote                        |
| <b>1 EL</b> Öl                                       | <b>1</b> kleine Dose Mais (130 g Abtropfgewicht) |
| Salz   | Pfeffer  |
| <b>1/2 TL</b> Kreuzkümmel                            | <b>1/2 Bund</b> Koriander                        |
| <b>8</b> Tortillas (20 cm Ø; Weizenfladen)           | <b>200 g</b> geriebener Emmentaler               |
| <b>250 g</b> TK-Edamame-Bohnen (Schoten)             | <b>1</b> Avocado                                 |
| <b>3 - 4 EL</b> Limettensaft                         |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal, 31 g F, 32 g EW, 82 g KH

## Zubereitung

1. Die Bohnen abgießen, unter fließendem kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden.
2. Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Mais, Paprika und Chilischote zugeben. Unter Wenden ca. 5 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, herausnehmen. Bohnen untermischen. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Untermischen.
3. Füllung auf 4 Tortillas verteilen. Mit Käse bestreuen. Mit je 1 Tortilla bedecken. Nacheinander in eine beschichtete Pfanne legen. Mit einem Topf beschweren und 3 - 4 Min. braten. Umdrehen, beschweren und weitere 2 - 3 Min. braten.
4. Für die Guacamole Edamame in kochendem Wasser 7 - 8 Min. garen. Abgießen, aus den Schoten lösen. Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit Limettensaft und der Hälfte der Edamame pürieren. Salzen und pfeffern. Übrige Edamame unterheben.