

Rezept

Kaktus-Quesadillas

Ein Rezept von Kaktus-Quesadillas, am 18.12.2025

Zutaten

Für den Teig

500 g	mex. Maismehl (mex. Laden oder online)	3 EL	Mehl
1 TL	Backpulver	1 TL	Salz

Für die Füllung

250 g	Kaktusblätter (aus dem Glas; mex. Laden oder online)	250 g	Oaxaca-Käse (mex. Laden oder online; ersatzweise Gouda)
½	kleine Zwiebel	1 EL	Öl
½ TL	Salz		

Außerdem

	schweres Schneidebrett	250 ml	Öl zum Braten
250 g	Guacamole (selbst gemacht oder aus dem Glas; ersatzweise Salsa mexicana)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 1035 kcal, 53 g F, 16 g EW, 111 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig die beiden Mehlsorten, Backpulver und Salz mischen. Nach und nach ca. 500 ml Wasser dazu-geben und alles zu einem elastischen Teig verkneten. Mit einem Küchentuch bedeckt 10 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung die Kaktusblätter in ein Sieb abgießen, abspülen und in dünne Streifen schneiden. Den Käse ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Kaktusblätter und Salz hinzufügen, 5 Min. mitdünsten.
3. Den Teig zu einer dicken Rolle formen und diese in 12 gleichmäßige Stücke schneiden. Die Stücke jeweils zu glatten Kugeln formen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Die Tortillapresse mit einem Stück Frischhaltefolie auslegen. Die Teigkugeln nacheinander in die Mitte der Presse legen, ein zweites Stück Frischhaltefolie darauflegen. Die Presse schließen und gleichmäßig zusammendrücken, sodass Kreise von 12 cm Ø entstehen. (Ersatzweise die Teigkugeln mit einem Schneidebrett gleichmäßig platt drücken.)
4. Noch in der Presse auf jeder Tortillahälfte Käse und 1 EL Kaktusblätter verteilen, dabei einen etwa 1 cm breiten Rand lassen. Die Tortillas zusammenklappen und die Ränder rundherum andrücken.

5. In einer Pfanne etwa 1 cm hoch Öl erhitzen. 2 Quesadillas hineingeben (sie sollen sich nicht berühren) und auf jeder Seite in 2-3 Min. hellbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die übrigen Quesadillas auf die gleiche Weise frittieren.
-
6. Die Quesadillas auf Teller verteilen und mit der Guacamole servieren. Dazu passt eine rohe Tomatensalsa.