

Rezept

Kürbis-Quesadillas

Ein Rezept von Kürbis-Quesadillas, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 kleiner Butternusskürbis (ca. 800 g) | 3 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |
| 2 Zwiebeln | 1 Dose weiße Bohnen (225 g Abtropfgewicht) |
| 1 kleine Dose Maiskörner (40 g Abtropfgewicht) | ½ Bund Basilikum |
| 2 EL Doppelrahmfrischkäse | 8 Stück kleine Tortilla-Wraps |
| 120 g geriebener Käse (z. B. Gouda) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Quesadillas | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Den Kürbis entkernen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit 2 EL Öl mischen, salzen und pfeffern. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen (Mitte) 20 Min. backen.
2. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze unter Rühren in 10-15 Min. goldbraun braten. Bohnen und Mais abgießen. Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.
3. Kürbis zerdrücken, Gemüse, Basilikum und Frischkäse untermischen, salzen und pfeffern. Auf vier Tortillafladen verteilen, mit Käse bestreuen und mit vier Fladen bedecken. Quesadillas nacheinander in eine Pfanne ohne Fett geben, mit einem Topf beschweren und bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 2-3 Min. knusprig backen.