

Rezept

Quesadilla mit Zucchini und Mais

Ein Rezept von Quesadilla mit Zucchini und Mais, am 18.12.2025

Zutaten

1 Schalotte	1 Glas Mais (230 g Abtropfgewicht)
150 g Kidneybohnen (Dose)	1 kleine Zucchini
1 EL Olivenöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Knoblauchpulver	5 Stängel Koriander (nach Belieben)
1 rote Chilischote (nach Belieben)	125 g vegane Reibekäsealternative
2 EL Pflanzencreme	5 Vollkorn-Tortillas (Weizenfladen; 15 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 5 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 4 g F, 11 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Mais und die Bohnen abtropfen lassen, Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig andünsten. Das vorbereitete Gemüse dazugeben. Paprika- und Knoblauchpulver hinzufügen und alles 5-7 Min. unter Rühren braten. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken, etwas Koriander beiseitelegen. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und in feine Halbringe schneiden. Koriander und Chili unter das Gemüse rühren.
3. Die Mischung in eine Schüssel füllen. Den Reibekäse in einer weiteren Schüssel mit der Pflanzencreme mischen.
4. 1 Tortillafladen in die heiße Pfanne legen, ca. 3 EL Füllung und 1-2 EL Käsemischung auf eine Hälfte geben und zusammenklappen. Mit einem Pfannenwender etwas Druck auf den Fladen ausüben. Von beiden Seiten in ca. 3-5 Min. goldbraun braten, bis der Käse geschmolzen ist. Mit gehacktem Koriander bestreuen.