Rezept

Quesadillas mit Bohnencreme und Hack

Ein Rezept von Quesadillas mit Bohnencreme und Hack, am 14.06.2025

Zutaten

- **1** kleine Zwiebel
- **250 g** gemischtes Hackfleisch
- **1 TL** getrockneter Thymian
- **150 g** Schmand
- Salz
- **2 EL** Olivenöl
- **2 EL** Tomatenmark
- **240 g** weiße Bohnen (Glas oder Dose)
- **4** Vollkorn-Tortillas (Fertigprodukt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 43 g F, 24 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Hackfleisch darin bei großer Hitze ca. 7 Min. anbraten. Dabei austretende Flüssigkeit mit Küchenpapier aufsaugen. Tomatenmark und Thymian unterrühren und die Hackmasse in eine Schüssel umfüllen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und beiseitestellen.

2. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Bohnen und Schmand in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab fein mixen.

3. Die Pfanne zurück auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Inzwischen 1 Tortilla mit 1 EL Bohnencreme bestreichen, ein Viertel der Hackmasse auf einer Hälfte verteilen und die andere Hälfte darüberklappen. Die Quesadilla in die Pfanne legen und pro Seite ca. 3 Min. backen. Die restlichen 3 Tortillas ebenso füllen, dabei für die Großen mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne ausbacken.

4. Die Quesadillas jeweils in 3-4 Dreiecke schneiden und gut auskühlen lassen. Die Quesadillas können tiefgekühlt und im Toaster aufgebacken werden.