

Rezept

Sardinen-Quesadillas

Ein Rezept von Sardinen-Quesadillas, am 18.12.2025

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Tomate | 1 Zwiebel |
| 2 grüne Chilischoten | ½ Bund Koriandergrün |
| ½ TL Salz | 425 g Sardinen in Tomatensauce (aus der Dose) |
| 16 Mais-Tortillas (ca. 15 cm Ø; mex. Laden oder online) | 2 Limetten |
| | 1 Avocado |
| 50 ml Botanera-Sauce (mex. Laden oder online) | |

Außerdem

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| kleine Holzspieße | 250 ml Öl zum Frittieren |
|-------------------|---------------------------------|

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 30 g F, 30 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Die Tomate waschen und in Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischoten waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften fein würfeln. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Tomate, Zwiebel, Chili, Koriander und Salz in einer Schüssel mit den grob zerzupften Sardinen mischen.
2. Die Tortillas in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten erhitzen. Jeweils 1 ½ EL Sardinen-Koriander-Mischung in der Mitte verteilen. Die Tortillas zusammenklappen und die Ränder mit mehreren Holzstäbchen fixieren.
3. Das Öl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen, bis an einem hineingetauchten Holzstäbchen viele kleine Blasen aufsteigen. Die Tortillas im Öl in 3-4 Min. knusprig braten, zwischendurch wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, die Holzstäbchen entfernen.
4. Die Limetten waschen und vierteln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herausheben und in Scheiben schneiden. Die Quesadillas mit Avocadoscheiben garnieren, mit ein paar Tropfen Botanera-Sauce und Limettensaft beträufelt servieren.