

## Rezept

# Vegetarische Quesadillas mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Vegetarische Quesadillas mit Süßkartoffeln, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> Süßkartoffeln (ca. 550 g)	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>3 ½ EL</b> Olivenöl
<b>½ TL</b> Chili-con-Carne-Gewürzmischung	<b>1 EL</b> Tomatenmark
Salz	Pfeffer
Limettensaft	<b>8 Stängel</b> Koriandergrün
<b>150 g</b> Cheddar	<b>4</b> große Tortillas (Weizenfladen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 23 g F, 17 g EW, 61 g KH

## Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln, in 2 EL Öl andünsten. Süßkartoffeln zugeben, ca. 2 Min. unter Rühren anbraten. Chili-Gewürzmischung und Tomatenmark unterrühren, kurz mitbraten. Mit 6 EL Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze garen, bis das Wasser verdunstet ist. Salzen, pfeffern, mit 2 Spritzern Limettensaft abschmecken und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Cheddar grob reiben, mit dem Koriander unter die Süßkartoffeln mischen. 2 Tortillas bis dicht an den Rand damit belegen. Mit den 2 übrigen Tortillas abdecken, diese leicht andrücken. Beide oberen Tortillas dünn mit je ½ EL Öl bepinseln. Übriges Öl (½ EL) in einer Pfanne erhitzen. Erste Quesadilla mit der bepinselten Seite nach oben hineinlegen, ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze braten. Vorsichtig wenden, weitere 2-3 Min. braten. Herausnehmen und achteln. Zweite Quesadilla auf die gleiche Weise fertig braten.