

Rezept

Vegetarische Quesadillas mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Vegetarische Quesadillas mit Süßkartoffeln, am 29.05.2023

Zutaten

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