Rezept

Waffel-Quesadillas

Ein Rezept von Waffel-Quesadillas, am 28.04.2024

Zutaten

1	kleine rote Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmelsamen
	Salz
2	Tomaten
120 g	geriebener Hartkäse (z. B. Cheddar)
2	Knoblauchzehen
1 Dose	schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
	Cayennepfeffer
1 Bund	Koriandergrün
6	Tortillas (Weizenfladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 18 g F, 21 g EW, 77 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln, in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anschwitzen, vom Herd nehmen. Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, mit Kreuzkümmel und je 1 Prise Cayennepfeffer und Salz dazugeben. 150 ml Wasser hinzufügen und noch 3-5 Min. köcheln lassen.

2. Den Bohnen-Mix mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und samt Stielen fein hacken. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Das Koriandergrün mit den Tomaten unter den Bohnen-Mix mischen und alles mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

3. Waffeleisen vorheizen. 1 Tortilla einlegen, mit einem Drittel des Bohnen-Mix und 40 g Käse belegen. 1 weitere Tortilla darauflegen, das Waffeleisen schließen und die Quesadilla 2-3 Min. backen. Herausnehmen, vierteln und servieren. Mit dem Rest genauso verfahren.