

Quesadillas

mit glutenfreier und veganer Variante

Zutaten für 4 Personen:

4 große <u>Tortillas (glutenfrei)</u>	120 g Mais (aus der Dose)
8 EL geraspelten Käse (oder vegane Käsesauce)	1 TL Öl zum Braten
<u>Für die Füllung:</u>	3 Kabanossi (optional)
2 rote Paprika	1 Bund Koriander
1 Zwiebel	Pfeffer & Salz
120 g Kidneybohnen (aus der Dose)	1/4 bis 1/2 TL Pimentón de la Vera
	1 TL Zitronensaft (frisch gepresst)

Zubereitung:

Paprika und Zwiebel putzen und in Würfel schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Kabanossi in Scheiben schneiden. Den Mais und die Kidneybohnen in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.

In eine Pfanne das Öl geben und die Kabanossi in dem heißen Öl knusprig braten. Zwiebeln dazugeben und goldbraun anbraten. Nun die Paprika, den Mais und die Kidneybohnen mit in den Topf geben und ebenfalls anbraten. Mit Pimentón de la Vera würzen und den Koriander unterrühren. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken und den Zitronensaft unterrühren.

Eine Tortilla in eine heiße Pfanne geben. Die eine Hälfte mit etwas Füllung belegen und 2 EL geraspelten Käse (oder vegane Käsesauce) über die Füllung geben. Die Tortilla zuklappen und etwas andrücken. Nach ca. 1 Minute die Tortilla wenden und von der anderen Seite ca. 2 Minuten braten. Mit den restlichen Tortillas ebenso verfahren.

Varianten:

Wer eine glutenfreie Variante braucht, findet hier ein Rezept für glutenfreie Tortillas.

Um das Rezept vegan zu halten, die Kabanossi weglassen und diese vegane Käsesauce verwenden.