

Mexikanische Quesadillas mit schwarzen Bohnen und Mais

Diese mexikanisch inspirierten Quesadillas mit schwarzen Bohnen und Mais sind unkompliziert, herzhaft und voller Geschmack. Die Tortillas werden mit einer würzigen Bohnen-Mais-Mischung und veganem Reibkäse gefüllt und anschliessend in der Pfanne goldbraun gebraten. Entscheidend ist die Konsistenz der Füllung. Die schwarzen Bohnen werden teilweise zerdrückt, sodass sie die Maiskörner und Peperonistücke zusammenhalten. Kreuzkümmel, geräuchertes Paprikapulver, Knoblauch und etwas Chili sorgen für eine kräftige Würze. Der vegane Käse verbindet die Zutaten zusätzlich und schmilzt zwischen den beiden knusprigen Tortillaseiten. Als frischer Kontrast wird ein klassisches Pico de Gallo aus Tomaten, roten Zwiebeln, Limettensaft und Koriander zubereitet. Die Salsa bringt Frische und Säure, ohne die knusprigen Quesadillas zu überdecken. Das Gericht eignet sich hervorragend für ein unkompliziertes Abendessen. Die Bohnenfüllung lässt sich vorbereiten, während die Quesadillas erst unmittelbar vor dem Essen gebraten werden. So kommen sie heiss und knusprig auf den Tisch.

4 Portionen | 45 Min. | 23 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 8 Weizentortillas (mittlere Grösse, etwa 20 cm Durchmesser, vegan)
- 480 g schwarze Bohnen (gekocht, Abtropfgewicht, gründlich abgespült)
- 250 g Mais (gekocht, Abtropfgewicht)
- 220 g veganer Reibkäse (gut schmelzende Sorte)
- 1 rote Peperoni (klein gewürfelt)
- 1 rote Zwiebel (mittelgross, fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 EL Tomatenmark
- 1.5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 0.5 TL getrockneter Oregano
- 0.25 TL Chiliflocken (nach gewünschter Schärfe anpassen)
- 1 EL Limettensaft (frisch gepresst)
- 1 EL Rapsöl (für die Bohnenfüllung)
- 2 EL Rapsöl (zum Braten der Quesadillas)
- 0.5 TL Salz (nach Geschmack anpassen)
- 0.25 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 350 g Tomaten (reif, aber fest)
- 1 kleine rote Zwiebel (sehr fein gewürfelt)
- 1 Limette (etwa 2 EL frisch gepresster Saft)
- 15 g frischer Koriander (Blätter und zarte Stiele fein gehackt)
- 0.5 grüne Chilischote (entkernt und sehr fein gehackt, optional)
- 0.25 TL Salz (nach Geschmack)
- 1 Limette (in vier Spalten geschnitten)
- 10 g frischer Koriander (Blätter abgezupft)

Zubereitung

- 01 Bohnen und Gemüse vorbereiten: Schwarze Bohnen und Mais in einem Sieb gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. Die Bohnen zusätzlich mit Küchenpapier etwas trocknen. Peperoni und rote Zwiebel klein würfeln, Knoblauch fein hacken. Etwa ein Drittel der Bohnen mit einer Gabel grob zerdrücken. Die übrigen Bohnen ganz lassen.
- 02 Pico de Gallo zubereiten: Tomaten vierteln und die sehr wässrigen Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in etwa 5 mm grosse Würfel schneiden. Mit der fein gewürfelten roten Zwiebel, gehacktem Koriander, Limettensaft und nach Wunsch etwas grüner Chili vermengen. Mit Salz abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.
- 03 Zwiebeln und Peperoni anbraten: 1 EL Rapsöl in einer grossen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die gewürfelte rote Zwiebel und Peperoni hineingeben und etwa 4 bis 5 Minuten anbraten. Das Gemüse soll leicht gebräunte Stellen bekommen, aber noch etwas Biss behalten.
- 04 Gewürze anrösten: Knoblauch, Tomatenmark, Kreuzkümmel, geräuchertes Paprikapulver, Oregano und Chiliflocken zum Gemüse geben. Unter ständigem Rühren etwa 1 Minute mitbraten, bis die Gewürze intensiv duften und das Tomatenmark etwas dunkler wird.
- 05 Bohnenfüllung fertigstellen: Schwarze Bohnen und Mais in die Pfanne geben und gründlich mit dem gewürzten Gemüse vermischen. Etwa 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten, damit überschüssige Feuchtigkeit verdampft. Die zerdrückten Bohnen sollen die übrigen Zutaten leicht binden. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Limettensaft abschmecken. Die Füllung in eine Schüssel geben und etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

- 06 Tortillas füllen: Die acht Tortillas auf der Arbeitsfläche auslegen. Jeweils eine Hälfte dünn mit etwas veganem Reibkäse bestreuen. Die Bohnen-Mais-Füllung gleichmässig auf die acht Tortillas verteilen. Den restlichen Käse darübergeben. Dabei rundherum etwa 1 cm Rand frei lassen. Die unbelegten Tortillahälften darüberklappen und leicht andrücken.
- 07 Quesadillas goldbraun braten: Eine grosse beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und mit wenig Rapsöl ausstreichen. Je nach Pfannengrösse ein bis zwei gefüllte Tortillas hineinlegen. Etwa 2 bis 3 Minuten auf der ersten Seite braten, bis die Unterseite goldbraun und knusprig ist. Vorsichtig wenden und weitere 2 bis 3 Minuten braten. Der vegane Käse soll weich und geschmolzen sein. Die übrigen Quesadillas portionsweise mit dem restlichen Öl auf dieselbe Weise zubereiten.
- 08 Fertige Quesadillas warm halten: Die gebratenen Quesadillas auf ein Kuchengitter legen, damit die Unterseite nicht durch Kondenswasser weich wird. Bei Bedarf im auf 80 °C vorgeheizten Backofen kurz warm halten. Nicht übereinanderstapeln und nicht abdecken, damit die knusprige Oberfläche erhalten bleibt.
- 09 Pico de Gallo abschmecken: Die vorbereitete Tomatensalsa aus dem Kühlschrank nehmen und vorsichtig umrühren. Überschüssige Flüssigkeit gegebenenfalls abgiessen. Mit etwas zusätzlichem Limettensaft oder Salz abschmecken. Die Salsa soll frisch, leicht säuerlich und angenehm würzig schmecken.
- 10 Quesadillas schneiden: Die heissen Quesadillas jeweils mit einem scharfen Messer oder Pizzaschneider in zwei bis drei Dreiecke schneiden. Dabei vorsichtig arbeiten, damit die Füllung nicht herausgedrückt wird.
- 11 Anrichten und servieren: Pro Person zwei Quesadillas auf einem Teller anrichten. Die knusprigen Dreiecke leicht versetzt nebeneinanderlegen, sodass die Bohnen-Mais-Füllung sichtbar bleibt. Pico de Gallo in einer kleinen Schale daneben servieren. Mit frischem Koriander und einer Limettenspalte ergänzen. Sofort servieren.