

Quesadillas mit Mais, Tomaten und schwarzen Bohnen¹⁾

Die Quesadilla ist einer der beliebtesten Mahlzeiten der Tex-Mex-Küche und dabei einfach zuzubereiten. Diese vegetarische Variante vereint cremige Bohnen, milden Mais und die frische Säure der Tomaten zu einem herrlich sommerlichen Geschmacksvergnügen. Das man sich natürlich auch zu jeder anderen Jahreszeit gönnen kann.

Zutaten:

Für 4 Quesadillas benötigen Sie:

- 4 fertige Weizentortillas* aus dem Supermarkt
- 1 kleine Dose Mais (212 ml Inhalt)
- 150 g getrocknete schwarze Bohnen (ersatzweise 1 kleine Dose schwarze Bohnen)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 200 g frisch geriebenen Cheddar-Käse* (oder mehr)
- 6 Tomaten
- 150 g Schmand oder Creme Fraiche
- ½ Bund frischer Koriander
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker, Zitronensaft.

Zubereitung:

1. Wenn Sie getrocknete schwarze Bohnen verwenden, sollten Sie sie vor dem Kochen mindestens acht Stunden lang einweichen. Schütten Sie das Einweichwasser weg, setzen Sie die Bohnen mit frischem Wasser im Verhältnis 1:3 auf und lassen Sie sie anderthalb bis 2 Stunden lang kochen, bis sie weich sind aber noch etwas Biss haben. Wenn Sie Bohnen aus der Dose* verwenden, entfällt natürlich das Vorkochen.
2. Während die Bohnen kochen, haben Sie genug Zeit, die Frühlingszwiebeln zu putzen und in feine Ringe zu schneiden, den Cheddar zu reiben, den Mais abtropfen zu lassen, zwei der Tomaten zu entkernen und zu würfeln und den Koriander kleinzuschneiden.
3. Wenn die Bohnen gar sind, lassen Sie sie ein wenig abkühlen, dann können Sie die Quesadillas zusammensetzen. Breiten Sie die Tortillas auf der Arbeitsfläche aus und bestreichen Sie sie dünn mit Schmand. Mischen Sie Bohnen, Mais und Lauchzwiebeln mit je der Hälfte des Käses und des Korianders, würzen Sie mit Salz und Pfeffer, verteilen Sie diese Mischung auf den Tortillas und klappen Sie sie zusammen.
4. Legen Sie dann die Tortillas auf ein mit Backpapier* ausgelegtes Blech, bestreichen Sie sie mit ein wenig Olivenöl und streuen Sie den restlichen Käse darüber.
5. Überbacken Sie die Quesadillas nun im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen 10 bis 15 Minuten lang, bis der Käse appetitlich geschmolzen ist.
6. Währenddessen entkernen Sie die restlichen Tomaten und schneiden sie klein. Verrühren Sie sie mit den restlichen Frühlingszwiebeln, dem übrigen Koriander und Olivenöl nach Geschmack zu einer Salsa, die Sie mit Zucker, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
7. Servieren Sie diese Salsa und den restlichen Schmand zu den fertigen Quesadillas.

Statt die Quesadillas im Backofen zu überbacken, können Sie sie auch in einer beschichteten Pfanne mit ein wenig Olivenöl von beiden Seiten braten. Die so entstehenden Röstaromen bekommen dem Geschmack des Gerichts sehr gut. Allerdings sollten Sie dann darauf achten, nicht zu viel Füllung in die Quesadillas zu geben. Spätestens beim Wenden in der Pfanne würde sie herausfallen.

¹⁾ schwarzebohnen.de