

## Quesadillas

4 bis 6 gebackene Weizentortillas (ca. 20-25 cm)  
1 rote Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
2-3 Lauchzwiebeln  
1-2 Knoblauchzehe, fein geschnitten  
3-4 Stiele Blattpetersilie, fein geschnitten  
2-3 El Maiskörner (Dose)  
Olivenöl  
Chilisauce z.B. Chipotle o.ä.  
200 bis 300 g grob geriebener Käse z.B. Cheddar o.ä.  
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprikapulver (edelsüß und geräuchert)

### Zubereitung:

1. Paprikaschoten wie üblich häuten und in Streifen schneiden.
2. Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden.
3. Knoblauch und Lauchzwiebeln in etwas Öl anschwitzen.  
Petersilie kurz mitschwitzen, würzen.
4. In einer passenden Pfanne bei mittlerer Hitze wenig Öl erhitzen – Tortilla bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
5. Wenden und mit Käse bestreuen.  
Paprikastreifen Zwiebel-Petersilien-Mischung und Maiskörner darauf verteilen.  
Mit Chilisauce beträufeln.  
Tortilla in der Mitte falten.  
Sobald der Käse geschmolzen ist, wenden und auf der anderen Seite knusprig braten.
6. Mit den restlichen Tortillas wiederholen.

Quesadillas evtl. im auf ca. 80 ° C (Heißluft) vorgeheizten Backofen kurz warm halten.

## Guacamole

**1 kleine rote Zwiebel, 2 reife Avocados**

**¼ bis 1 rote Chilischote, Limettensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer**

1. Zwiebel in sehr fein würfeln und mit kochendem Wasser überbrühen.
2. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.
3. Mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel nicht zu fein zerdrücken.
4. Chilischote - Kerne entfernen und fein schneiden.
5. Zwiebelwürfel, Chili und 2 EL Olivenöl mit der Avocadocreme verrühren – würzen.

**als Alternative**

## Erbsen – „Guacamole“

**200 g tiefgefrorene Erbsen**

**1 kleine rote Zwiebel**

**1-2 EL Frischkäse**

**¼ bis 1 rote Chilischote, Limettensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer**

1. Tiefkühlerbsen in kochendes Salzwasser geben und vier bis fünf Minuten ziehen lassen.
2. Zwiebel in sehr fein würfeln und mit kochendem Wasser überbrühen.
3. Erbsen abgießen, etwas auskühlen lassen und mit dem Frischkäse pürieren oder zerstampfen – so fein oder grob, wie gewünscht.
4. Chilischote - Kerne entfernen und fein schneiden.
5. Zwiebelwürfel, Chili, Spritzer Limettensaft und 2 EL Olivenöl mit der Erbsencreme verrühren. Würzen/abschmecken.

## Weizentortillas Variante 1

Zutaten für 6 oder 8 Stück, je nach gewünschter Größe:

|                            |
|----------------------------|
| 360 g Weizenmehl Type 405  |
| 1 ½ Tl Salz                |
| 25 g Öl                    |
| 200 g Wasser               |
| Mehl für die Arbeitsfläche |

### Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben.
2. Wasser, Öl und Salz verrühren.  
Unter ständigem Rühren mit einem Löffel das Mehl zufügen, bis sich die Masse kneten lässt.
3. Teig kneten bis er geschmeidig ist und nicht mehr klebt.
4. Mit einem Tuch abdecken und mindestens 20 Minuten ruhen lassen.
5. Teig in 6 oder 8 Portionen teilen - rundschieben.  
Abgedeckt etwa 10 bis 15 Minuten entspannen lassen.  
Jedes Stück auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen, kreisrunden Fladen (ca. 10-15 cm Ø) ausrollen.  
Die Fladen leicht mehlen und aufeinanderlegen – abgedeckt, nochmals einige Minuten entspannen lassen
6. Teigfladen auf die gewünschte Größe (20-30 cm Ø) ausrollen.  
Zum Schluss kann der Teig mit den Handflächen noch etwas gedehnt werden, um ihn rund zu formen.
7. Teigfladen vom überschüssigen Mehl befreien.  
In einer heißen Pfanne mit wenig Öl, flott etwa ½-1 Minute von jeder Seite backen, bis die Tortillas leicht gebräunt sind und Blasen werfen.  
Zu langes Backen macht die Tortillas fest und hart.  
Tortillas trocknen sehr schnell aus und werden dadurch brüchig.  
Deshalb ist es besser, die Tortillas nach dem Backen mit einem leicht feuchten Küchentuch zu bedecken.

## Weizentortillas Variante 2

Zutaten für 6 oder 8 Stück, je nach gewünschter Größe:

|                            |
|----------------------------|
| 350 g Weizenmehl Type 405  |
| 1 Tl Salz                  |
| 5 El neutrales Öl          |
| 225 g heißes Wasser        |
| Mehl für die Arbeitsfläche |

### Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz vermischen.
2. Öl hinzufügen und anschließend nach und nach kochendes Wasser dazugeben.  
Mit einem Kochlöffel zu einer Masse verrühren.
3. Die Masse etwas abkühlen lassen.  
Dann zu einem glatten, weichen Teig kneten.
4. Teig portionieren und zu Kugeln formen.  
Mit einem Rollholz auf die gewünschte Größe (20-30 cm Ø) ausrollen.  
Zum Schluss kann der Teig mit den Handflächen noch etwas gedehnt werden, um ihn rund zu formen.
5. Teigfladen vom überschüssigen Mehl befreien.  
In einer heißen Pfanne mit wenig Öl, flott etwa ½-1 Minute von jeder Seite backen, bis die Tortillas leicht gebräunt sind und Blasen werfen.  
  
Zu langes Backen macht die Tortillas fest und hart.  
Tortillas trocknen sehr schnell aus und werden dadurch brüchig.  
Deshalb ist es besser, die Tortillas nach dem Backen mit einem leicht feuchten Küchentuch zu bedecken.