

Brokkoli-Quesadillas mit Bohnenragout

deftig

Für 4 Portionen

Bohnenragout: 250 g rote Paprika ♦ 200 g Tomaten ♦ 1 kleine rote Chilischote ♦ 80 g Zwiebeln ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 1 EL Olivenöl ♦ 1 Glas Kidneybohnen à 230 g Abtropfgewicht ♦ ½ Bund Koriander (alternativ: glatte Petersilie) ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel ♦ **Quesadillas:** 750 g Brokkoli ♦ 200 g würziger Hartkäse, z. B. Manchego ♦ 150 g saure Sahne ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 1 Prise Muskat ♦ 8 Weizentortillas à ca. Ø 25 cm ♦ **Auf Wunsch:** Koriander für die Garnitur

1. Für das Ragout Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und 1 cm groß würfeln. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und ebenfalls 1 cm groß würfeln. Chili waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Paprika, Tomaten und Chili zugeben und 5 Minuten anbraten. Kidneybohnen in Sieb abspülen und abtropfen lassen. Koriander kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Alles mit 3 EL Wasser zum Gemüse in Topf geben und 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und auf ausgeschalteter Herdplatte im geschlossenen Topf durchziehen lassen.

2. Inzwischen für die Quesadillas Brokkoli putzen, in sehr kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen und alles waschen. Stiele längs halbieren und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Brokkolistiele in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Röschen zugeben, weitere 3 Minuten im offenen Topf sprudelnd kochen, abgießen und abtropfen lassen. Käse fein reiben und in Schüssel mit Brokkoli und saurer Sahne vermengen. Knoblauch schälen und dazu pressen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken.

3. Backofen auf 100 °C vorheizen. Je 3 EL Brokkoli-Füllung auf eine Hälfte eines Tortillafladens geben. Fladen mittig zuklappen, etwas festdrücken, so dass Füllung sich verteilt. In Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 2 Minuten goldbraun backen, vorsichtig wenden. Fertig gebackene Fladen im Ofen warm halten. Mit Bohnenragout servieren und auf Wunsch mit grob gehackten Korianderblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 15 Minuten

Pro Portion: ca. 775 kcal, 3250 kJ, 36 g EW, 78 g KH, 35 g F, 7 BE

KÜCHEN-TIPP: Die Quesadillas schmecken auch kalt sehr gut und eignen sich hervorragend als schmackhafter Picknick-Snack oder als Büro-Mittagessen.

AUCH LECKER: Nutzen Sie das Bohnenragout direkt als Quesadillas-Füllung, abgerundet mit dem geriebenen Käse.

