



Süßkartoffel-Quesadilla mit Guacamole

Zutaten

- 500 g Süßkartoffel
- 5 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 0,5 Bund Koriander
- 400 g Avocado
- 1 Limette(n)
- 212 g Kidneybohnen
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Chorizo
- 1 Beutel MAGGI Herzensküche Würzpaste für pikantes Chili
- 6 Tortilla(s)
- 120 g Cheddar-Käse, gerieben
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Süßkartoffeln halbieren und außen herum mit einer Gabel einstechen. Wasser in eine Auflaufform oder tiefen Teller geben und die Süßkartoffel, mit der Schnittseite nach unten, darin in der Mikrowelle ca. 8-10 Min. auf höchster Wattstufe garen, bis das Innere weich ist.
2. Knoblauchzehe(n) schälen und in kleine Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Avocados halbieren, den Kern entfernen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Knoblauch, Koriander, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Wenn die Süßkartoffel weich ist, kurz abkühlen lassen und dann das Innere mit einem Löffel herauschaben.
4. Kidneybohnen in einem Sieb abgießen und mit Wasser abspülen. Süßkartoffel und Bohnen mit einem Kartoffelstampfer stampfen.
5. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Chorizo in dünne Scheiben schneiden.
6. In einer Pfanne 1 EL Öl heiß werden lassen. Frühlingszwiebeln und Chorizo darin anbraten. Süßkartoffelstampf und Würzpaste dazugeben und alles erhitzen.
7. In eine zweite Pfanne einen Tortillas geben, ein Drittel der Süßkartoffel-Mischung darauf verteilen und mit einem Drittel des geriebenen Cheddar bestreuen. Mit einem zweiten Fladen abdecken und bei mittlerer Hitze den Käse langsam schmelzen lassen. Nach ca. 3 Min. die Quesadilla in der Pfanne wenden und wieder 3 Min. von der anderen Seite braten. Sie sollte gold-braun und der Käse

geschmolzen sein. Die anderen Tortilla-Fladen
ebenso zubereiten und mit der Guacamole servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	52 g
Energie	528 kcal
Fett	28 g
Protein	17 g

🕒 30 Minuten

⊕ 6 Portionen