




Quesadillas mit Kidneybohnen und Thunfisch

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

Kidneybohnen	255 g
Mais aus der Dose	285 g
Thunfisch im eigenen Saft	195 g
Strauchtomaten	3 St.
Petersilie, frisch	20 g
Salz	
Cayennepfeffer	
Wraps	8 St.
Gouda, gerieben	150 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Bohnen, Mais und Thunfisch zusammen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Tomaten waschen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken.
2. In einer Schüssel alles miteinander vermengen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
3. Eine Pfanne auf kleiner Stufe erhitzen und einen Wrap darin ca. 1 Min. goldbraun backen. Ein Viertel der Thunfisch-Masse auf dem Wrap in der Pfanne verteilen. Käse darüberstreuen, einen neuen Wrap daraufsetzen und alles zusammen vorsichtig wenden. Von der anderen Seite nochmals ca. 2 Min. goldbraun backen, bis der Käse anfängt zu schmelzen.
4. Quesadilla vorsichtig aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen. Vorgang mit den restlichen Wraps wiederholen und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 489 kcal

Kohlenhydrate 55 g

Eiweiß 31 g

Ballaststoffe 5 g

Fette 17 g
