

Quesadillas mit zweierlei Füllung Chicken Quesadillas und Veggie Quesadillas



Foto: Ursula Schersch

Zutaten

Weizen-Tortillas (für 6 Tortillas à 21 cm Ø):

255 g glattes Weizenmehl (W 700)
150 ml heißes Wasser
2 EL Öl
1 gestr. TL Salz

Füllung für Chicken-Quesadillas (für 4-6 Stück):

200 g milder, geriebener Käse (zB Gouda, Mozzarella)
200 g Hühnerbrust
1/2 roter Paprika (90 g)
1/2 gelber Paprika (90 g)
1/2 mittlere gelbe Zwiebel (70 g)
1 ½ gestr. TL Chili Powder Gewürzmischung
1 ½ gestr. TL gemahlener Koriander
1/2 gestr. TL frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
1/2 gestr. TL Salz

Füllung für Veggie-Quesadilla (für 4-6 Stück)::

200 g milder, geriebener Käse (zB Gouda, Mozzarella)

400 g Dose schwarze Bohnen, 250 g Abtropfgewicht (ersatzweise Kidney-Bohnen)

180 g braune Champignons (ca. 7 Stück)

1 kleine gelbe Zwiebel (80 g)

3 Handvoll Rucola (30 g), gewaschen und auf Küchenpapier abgetropft

1 gestr. TL Chili Powder Gewürzmischung

1/4 – 1/2 gestr. TL Salz

1/2 gestr. TL frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Für die Tortillas:

1. Wasser, Öl und Salz verrühren. Nach und nach mit einem Löffel das Mehl einrühren, bis sich die Masse kneten lässt. Den Teig 5-10 Minuten kneten bis er geschmeidig ist, bei Bedarf noch wenig Mehl zugeben.
2. Zugedeckt mindestens 30 Minuten bei Raumtemperatur in einer geölten Schüssel ruhen lassen. Währenddessen die restlichen Zutaten vorbereiten (Huhn marinieren, Gemüse schneiden).
3. Den Tortilla-Teig zu 6 gleich großen Kugeln formen und mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche zu einem Kreis von 21 cm Ø ausrollen. Den Teig während des Ausrollens immer wieder wenden und bemehlen. Zum Schluss kann der Teig mit den Handflächen noch etwas gedehnt werden, um ihn rund zu formen.
4. Die Tortillas bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl „vorbacken“ und von beiden Seiten nur leicht anbraten. Die Tortilla-Fladen sollen noch nicht ganz durchgebacken sein und noch keine braunen Stellen aufweisen. Die halb-fertig gebackenen Tortillas zwischen zwei Tellern warmhalten, damit sie weich bleiben.

Für die Füllung mit Huhn:

1. Die Hühnerbrust in grobe Stücke schneiden. Chili Gewürzmischung, Koriander, Salz und Pfeffer mischen und die Hühnerstücke mit rund 2/3 dieser Gewürzmischung einreiben. Das marinierte Fleisch bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
2. Roten und gelben Paprika putzen und in 3 cm lange Streifen schneiden. Die Zwiebel in 1 cm Würfeln schneiden.
3. Die Hühnerstücke in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze golden anbraten, bis das Fleisch durch ist.
4. Fleisch aus der Pfanne auf einen Teller geben und mit zwei Gabeln mit der Faser in kleine Stücke reißen (je kleiner, desto besser).
5. Paprika und Zwiebeln in die Pfanne mit dem Bratenrückstand geben (ev. noch Öl zugeben) und bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, bis der Paprika weich ist und einige dunkle Stellen aufweist.
6. Das Huhn zugeben und gut mit dem Gemüse vermischen. Die Masse mit dem restlichen Drittel der Gewürzmischung würzen, nochmals gut durchrühren.

Für die Veggie-Füllung:

1. Die Bohnen absieben und mit Wasser abbrausen.
2. Die Champignons putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebel in 1 cm Würfeln schneiden.
4. Die gewürfelte Zwiebel in etwas Öl 3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen, die Champignons zugeben und solange anbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Die Bohnen zugeben und mit Chili Powder, Salz und Pfeffer würzen.

Quesadilla backen und füllen:

1. Die Tortilla in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 30 Sekunden aufwärmen, dann wenden. Ein Viertel des geriebenen Käses auf der gesamten Tortilla verteilen.
2. Eine Tortilla-Hälfte mit einem Viertel der Füllung belegen (für die Bohnen-Fülle zuerst die Bohnen, oben drauf den Rucola).
3. Sobald der Käse geschmolzen und der Teig durchgebacken ist, die andere Hälfte darüber klappen. Die Tortilla darf nicht zu lange offen gebacken werden, da sie sonst hart wird und sich nicht mehr gut halbieren lässt.
4. Nun noch von beiden Seiten kurz anbraten (vorsichtig wenden), bis der Teig etwas Farbe bekommt und knackig wird.
5. Die Quesadillas auf einem Schneidebrett in drei Teile schneiden und mit den restlichen Tortillas gleich verfahren. Die Quesadillas bleiben relativ lange warm – wer vier Stück hintereinander macht, kann die zu Beginn gemachte noch warm genießen.
6. Dazu passt gut Guacamole, Sauerrahm oder Pico de Gallo.