

LiaLove Kids Rezepte

Vegane Quesadillas

Zubereitung

Vorab: Der Belag bzw. die Füllung kann, bis auf den veganen Reibekäse, kreativ und je nach Geschmack gemacht werden. Wir haben uns für rote Zwiebel mit Paprika entschieden. Lecker sind zum Beispiel auch Pilze, Tofu, Zucchini, Mais oder ähnlich. Einfach mit dem befüllen, was euren Kindern und euch am Besten schmeckt :-). Tipp: Das Gemüse sollte nicht zu feucht sein.

Zutaten

- > 2 Weizentorillas
- > 200 g Reibekäse vegan
- > 1 rote Zwiebel
- > 1 Paprika

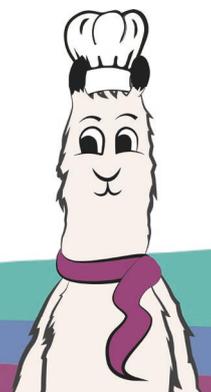
1. Den Belag vorbereiten. Gemüse in kleine Würfel schneiden und kurz mit etwas Pflanzenöl in der Pfanne andünsten. Danach in eine kleine Schüssel geben und Beiseite stellen.

2. Die Hitze in der Pfanne reduzieren und bei mittlerer Stufe und etwas Öl das Tortilla hineingeben. Danach Reibekäse und die vorbereitete Füllung darauf verstreuen. Bei veganem Käse ist es ja so, dass mehr nicht unbedingt besser ist, daher würden wir nicht mehr als 40 - 50 Gramm auf ein veganes Quesadilla geben. Nachdem der Belag auf dem Tortilla verteilt ist, diesen in der Mitte zusammen klappen.

3. Das Quesadilla so lange auf beiden Seiten braten, bis es eine goldgelbe Farbe annimmt und etwas knusprig ist. Das Quesadilla aus der Pfanne nehmen, auf einem Holzbrett in drei gleich große Ecken schneiden, vielleicht mit etwas glatter, gehackter Petersilie und Pfeffer garnieren. Dazu passt wunderbar ein leckerer Salsa-Dipp oder was eure Kinder gerne haben.

Das LiaLama und das LiaLove Kids Team wünscht euch guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen :-)

#Quesadillas



Bilder



#Quesadillas

