

Quesadillas mit Avocado

Zutaten für 4 Portionen:

2 Dose weiße Bohnen (400g)
 4 Esslöffel Hefeflocken
 2 Teelöffel helle Misopaste
 2 Prise gemahlener Koriander
 2 Teelöffel Tahini
 2 Esslöffel Olivenöl
 2 kleine Knoblauchzehe
 4 vegane Tortillas
 2 Tomate
 2 rote Paprika
 2 Avocado
 2 Frühlingszwiebel
 frischer Koriander



Zubereitung:

Die weißen Bohnen gut waschen. Anschließend zusammen mit den Hefeflocken, der Misopaste, dem gemahlenen Koriander, Tahini, Olivenöl und dem Knoblauch in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren. Zur Seite stellen.

Die Tomate waschen und in Würfel schneiden. Die rote Paprika und Avocado in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Die Paprika circa 4 Minuten anbraten (direkt am Griller oder vorab in der Pfanne).

Das Bohnenmus gleichmäßig auf einem Tortilla Wrap verteilen und die gegrillte Paprika, die Tomate, die Avocado, die Frühlingszwiebel und den Koriander darüber geben. Je nach Geschmack mit Chiliflocken bestreuen.

Dann den zweiten Tortilla Wrap darüber legen, mit etwas Öl bestreichen und in einer Grilltasse auf den Griller. Ungefähr 2 Minuten pro Seite knusprig anbraten und mit frischem Koriander und Frühlingszwiebeln anrichten und sofort servieren.