

Jackfruit Quesadillas

Ein Rezept von myheartbeatsveggie

Mengenangaben für 2 ganze Quesadillas

Zutaten für die Quesadillas:

- 1 Dose Jacky F. Bio-Jackfruit
- 4 Tortillas
- 4 Scheiben veganer Käse
- 150 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Mais
- 1 Stück Chili
- 2 EL Sojasoße

Zutaten für die Guacamole:

- 1 Avocado
- 2 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- etwas Koriander
- 1 kleine Tomate
- 1 Zehe Knoblauch



Und so wird's zubereitet!

Für die Guacamole:

1. Avocado schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Den Koriander fein hacken, Knoblauch pressen und zusammen mit dem Zitronensaft zur Avocado geben.
3. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit der Avocado vermengen.

Für die Quesadillas:

1. Die Jackfruit in einem Sieb abgießen, abwaschen, in Stücke schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Die Zwiebel würfeln, die Chilischote klein schneiden und zur Jackfruit in die Pfanne geben.
3. Die Jackfruit-Mischung mit Sojasoße ablöschen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
4. Jeweils eine Tortilla in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten, danach wenden und auf der anderen Seite braten. *Tipp: Die Tortilla mit einem Topf beschweren, sodass diese sich nicht oben wölbt.*
5. Die warme Tortilla mit der Guacamole bestreichen, da diese später den Deckel bildet.
6. Die zweite Tortilla erneut in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Danach wenden und den Käse, die Tomaten, den Mais und die Jackfruit-Mischung darauf legen. Den Tortilla-Deckel mit der Guacamole darauf legen.
7. Nun die fertige Quesadilla aus der Pfanne nehmen und vierteln – fertig!
8. Den Vorgang für die zweite Quesadilla wiederholen.

