



Quesadilla wird Vegadilla

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für zwei Portionen

Für die Tortillas und die Füllung

- Neutrales Pflanzenöl zum Anbraten einzelner Zutaten
- 2 rote Zwiebeln mittlerer Größe | ca. 130 g insgesamt
- 1 Avocado
- 1-2 EL frischer Zitronensaft
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 große weiche Weizentortillas | Fertigprodukt aus der TexMex-Ecke im Supermarkt, Durchmesser ca. 25 cm
- Eine halbe scharfe Chilischote | Sorte und Menge ganz nach individuellem Schärfe-Empfinden
- Salz
- Grobes Chilipulver bzw. Chiliflocken aus der Mühle
- Einen halben TL Kreuzkümmel
- Etwas Paprikapulver süß | 0.5-1 TL
- 2 EL Agavendicksaft

Für die vegane "Käse"soße

- 2 EL Cashewmus
- 1 TL scharfer Senf
- 1 gehäufter EL Hefeflocken
- 1 TL Sojasoße
- ca. 150 ml Wasser | eventuell etwas mehr, wenn die "Käse"soße nicht dünnflüssig genug ist
- 1 TL Kurkuma | auch Gelbwurz genannt; ich nutze dieses Gewürz hier wegen der schönen gelblichen Farbe; kann auch weggelassen werden
- 1 TL Salz
- 1 TL Agavendicksaft

Als Beilage (Vorschlag)

- 1 Bund Rucola
- Ein paar schwarze Oliven
- Einige rote Bohnen | diese vom Hauptrezept zuvor zur Seite legen
- Salz, Pfeffer
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 2 EL hochwertiges Olivenöl

Zubereitung

Für die Vegadillas werden zuerst die einzelnen Zutaten für die Füllung und ganz zuletzt die Cashewsoße zubereitet. Zum Schluss wird alles in die weichen Tortillafladen gefüllt und diese röste ich in einem "Toastzubereiter"/Sandwichtoaster nochmals kurz an. Los geht's:

1. Eine Zwiebel mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben bzw. Zwiebelringe schneiden. Die Zwiebelringe in etwas heißem Öl ca. 3-4 anbraten. Zum Schluss mit einem EL Agavendicksaft karamellisieren lassen.
2. Parallel dazu eine Avocado schälen, den Kern entfernen und das weiche, grüne Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Avocado-Streifen mit 1-2 EL frischem Zitronensaft marinieren. Mit reichlich (Meer)salz und grobem Chilipulver bzw. gemahlene Chiliflocken (aus der Gewürzmühle) würzen.
3. Zwei frische Tomaten achteln, das Kerngehäuse jeweils ganz entfernen und die geachtelten Stücke nochmals halbieren und in ganz kleine Würfel

- schneiden. Eine kleine/mittlere rote Zwiebel ebenfalls in ganz kleine Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe fein aufschneiden. Eine Dose rote Bohnen abtropfen lassen bzw. die Bohnen in einem Sieb kurz mit Wasser abspülen. Eine halbe oder eine viertel Chilischote fein aufschneiden (je nach individuellem Schärfe-Empfinden bzw. Chilischoten-Sorte). Die Kerne dabei vorher entfernen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen kurz anschwitzen lassen. Die Tomatenwürfel, Chiliröllchen und die Bohnen hinzu geben. Zusammen etwa 3-4 Minuten scharf anbraten. Dabei die Bohnen mit einer Gabel leicht zerdrücken und gut mit den Tomatenwürfeln sowie den Chiliröllchen durchmischen, bis eine grob strukturierte, dicke Bohnenpaste entsteht. Das Ganze mit einem halben TL Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und süßem Paprikapulver würzen und mit etwas Agavendicksaft abschmecken.
 5. Zuletzt die "Käse"soße zubereiten. Dafür 2 EL Cashewmus mit ca. 100 ml Wasser ohne Öl in einem kleinen Topf erhitzen. 1 TL scharfen Senf, 1 EL Hefeflocken und 1 TL Sojasoße dazu geben und mit einem Schneebesen stetig rühren. Für eine schöne gelbliche Farbe einen TL Kurkuma (Gelbwurz-Pulver) hinzugeben und das Ganze mit Salz und ein wenig Agavendicksaft würzen. Alles zusammen etwa 3-4 Minuten köcheln lassen (rühren!) und dabei immer so viel Wasser weiter nachgiessen, bis die Masse eine sämige Konsistenz erreicht hat, die an geschmolzenen Käse erinnert.
 6. Nun zwei Tortillafladen im Ofen oder in der Mikrowelle ganz leicht erwärmen, damit diese schön weich sind. Dann beide Tortilla-Fladen auslegen und jeweils eine Hälfte der Fladen mit den geschmolzenen Zwiebelringen, Bohnenmus, Avocadostreifen und zuletzt der Cashewsoße bestreichen/belegen. Die Fladen zuklappen und mit einem scharfen Messer nochmals halbieren, so dass insgesamt vier zusammengeklappte, gefüllte Tortilla-Viertel entstehen.
 7. Diese Tortilla-Fladen in einenso genannten "Sandwichtoaster" legen und 2-3 Minuten zwischen den Sandwicheisen heiß werden lassen. Die Tortilla-Fladen erhalten dadurch die schöne dunkle Riffelung (wie auf dem Foto zu sehen) und die Füllung wird nochmals gut durchhitzt und die Cashewsoße schön flüssig.
 8. Während die Vegadillas im Sandwichtoaster brutzeln, Ruccolasalat mit ein paar Bohnen und Oliven auf einem großen Teller anrichten. Den Salat mit Olivenöl und etwas frischem Zitronensaft beträufeln sowie mit Salz und Pfeffer würzen.
 9. Die heißen Vegadillas zusammen mit dem Salat servieren.