Gemüse-Quesadillas mit Emmentaler und Ricotta

Bis 30 Min. *Normal* *Vegetarisch*

Zubereitung

1. Für die Gemüse-Quesadillas schneiden wir als Erstes eine gelbe und rote Paprika in Streifen, schälen eine Süßkartoffel und schneiden diese in Scheiben. Im Anschluss wird alles zusammen auf ein Backblech gelegt. Für einen leckeren Geschmack geben wir Gewürze, wie Kreuzkümmel, gemahlenen Koriander, gemahlenen Piment, Chilipulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl dazu. Dann kommt das Gemüse bei 220 °C für 30 MInuten in den Backofen.
2. Schwarze Bohnen, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer werden miteinander im Mixer püriert und ergeben einen leckeren Aufstrich für die Tortillas.
3. Damit wir eine schmackhafte Guacamole erhalten wird eine Zitrone gepresst und über die Avocados gegeben. Eine Prise Salz und Pfeffer darf natürlich auch nicht fehlen. Anschließend wird das Ganze mit einer Gabel zerkleinert.
4. Jetzt geht es an die Füllung der Tortillas. Auf der einen Hälfte mit Ricotta und auf der anderen Hälfte mit dem Schwarze-Bohnen-Aufstrich und Guacamole bestreichen. Dann geben wir unser Ofengemüse auf den Tortilla und streuen noch einen geriebenen Emmentaler darüber.
5. Die zugeklappten Tortillas werden zu guter Letzt mit bisschen Olivenöl von beiden Seiten goldbraun angebraten.

Zutaten

Für das Ofengemüse:

- 2 Paprika
- 1 Süßkartoffel
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Piment
- 1 TL Chilipulver
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- Olivenöl

Für den Schwarze-Bohnen-Aufstrich:

- 400g schwarze Bohnen
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer

Für die Guacamole:

- 1 Zitrone (1TL Zitronensaft)
- 2 Avocados
- Salz
- Pfeffer

Für die Tortillas:

- 1 Packung Tortillas
- 50g GOLDSTEIG Ricotta
- 75g GOLDSTEIG Emmentaler gerieben
- Olivenöl