

## Quesadillas

### Zutaten Tortillas

440 g Dinkelmehl (Typ 630)  
100 g Maismehl  
350 g Wasser  
5 g Salz



### Zubereitung Tortillas

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren. Dieser sollte nicht klebrig sein. Danach den Teig in ca. 50 g große Stücke teilen und auf einer mit Maismehl bestreuten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in der Pfanne backen.

TIPP: Wenn ihr die Tortillas nicht sofort verwendet, könnt ihr sie in ein feuchtes Geschirrtuch einschlagen. So halten sie schön frisch. Ihr könnt die Tortillas also bereits vormittags backen und dann in der Halbzeit füllen und ausbacken.

### Zutaten Quesadillas

1 kleine Dose Mais  
1 Paprika  
etwas Chilisalz (oder jedes andere Salz)  
500 g geriebener Käse

### Zubereitung Quesadillas

Paprika putzen und klein würfeln, eine Pfanne erhitzen und eine Tortilla in die Pfanne legen. Mais, Paprika und Salz mischen. Die Tortilla gleichmäßig mit Käse und der Gemüsemischung bestreuen und in der Mitte zusammenklappen. Wenn der Käse geschmolzen ist wenden und von der anderen Seite backen. Und so wird aus einer Tortilla ganz schnell eine Quesadilla. Natürlich könnt ihr statt einer Pfanne auch den Grill nehmen.

## Zutaten Guacamole

1 sehr reife Avocado  
1 Limette  
Salz & Pfeffer  
1/2 Knoblauchzehe

## Zubereitung Guacamole

Avocado schälen und Kern herauslösen. Limette auspressen, Knoblauch schälen. Avocado und Knoblauch zusammen mit dem Limettensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

