



INTERNATIONALE REZEPTE

QUESADILLAS

TORTILLAS MIT KÄSEFÜLLUNG

... AUS MEXIKO



Ein wichtiger Bestandteil der mexikanischen Küche ist Mais. Für die Maya – ein Indianervolk, das lange vor der Eroberung der Spanier in Mexiko gelebt hat – war Mais sogar so wichtig, dass sie zu einem Maisgott gebetet haben. Die Maya glaubten, dass alles menschliche Leben seinen Ursprung im Mais hat. Bis heute werden die bekannten mexikanischen Brotfladen, die Tortillas – das spricht man „Tortijas“ aus –, aus Maismehl und nur ganz selten aus Weizenmehl gemacht. Wir zeigen dir hier, wie du Tortillas mit Käsefüllung ganz leicht zubereitest – und das nennt man dann in Mexiko Quesadilla – ausgesprochen wird das „Kesadilla“. Bist du bereit?

Du brauchst für 10 Tortillas:

10 kleine Tortillas (gibt es abgepackt im Supermarkt, da heißen sie oft „Wraps“)

5 Tomaten

5 Lauchzwiebeln

300 g geriebener Käse

So wird's gemacht:

Als erstes nimmst du die Tortillas aus der Verpackung heraus und erwärmst sie, so wie es auf der Packung steht. Die meisten Tortillas kann man in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmen. Es ist wichtig, dass du die Teigfladen warm machst, weil sie sonst brechen, wenn du sie in der Mitte faltest.

Als nächstes wäschst du die Tomaten gründlich ab, entfernst den Stielansatz und schneidest sie in kleine Würfel. Dann wäschst du den Lauch und schneidest ihn in dünne Ringe. Nun nimmst du eine große Pfanne und stellst sie auf die Herdplatte bei mittlerer Temperatur. Danach legst du die erste Tortilla in die warme Pfanne. Achtung: Dazu brauchst du *kein* Fett. Auf die Tortilla gibst du ein paar Tomatenwürfel, Lauchzwiebelringe und etwas geriebenen Käse. Dann klappst du den Fladen zu einem Halbmond zusammen. Benutze dabei eine Gabel, damit du dich nicht verbrennst. Durch die Hitze in der Pfanne schmilzt der Käse und klebt die beiden Tortillaseiten zusammen. Wenn du das Gefühl hast, dass der Käse schon ausreichend geschmolzen ist, wendest du den Halbmond und lässt ihn von der anderen Seite auch noch kurz warm werden. Schon ist die erste Quesadilla fertig!

Buen provecho! – das spricht man „buen prowetscho“ aus – und bedeutet auf Spanisch „Guten Appetit“.