

Ein mexikanisches Feeling zu Zeiten des Zuhause-Bleibens

Vegetarisch gefüllte Tortillas

Für 2 Portionen.

Zutaten für ca. 4 Tortillas:

- 150 g Halbweissmehl
- 0.5 TL Salz
- 0.5 EL Backpulver
- 2 EL Pflanzenöl (Rapsöl)

Zutaten:

- 100 g schwarze Bohnen
- Einige Salatblätter
- 1 Karotte
- 80 g Käse (z.B. Greyerzer)
- 80 g Quark oder Joghurt natur
- 1 kleine Zwiebel oder 1-2 Frühlingszwiebeln
- 3 Esslöffel Kerbel oder Korianderblätter
- Chiliringe oder Jalapenos, Salz, Pfeffer,



Tipp: Anstelle der schwarzen Bohnen können auch Kichererbsen in Form von Humus verwendet werden. Die Zutaten können beliebig ausgewählt werden, z.B. mit Mais oder verschiedenen Gemüse, mit Ei etc. Der Geschmack kennt keine Grenzen!

Vorbereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben und Salz, Backpulver, Öl und Wasser dazugeben und vermischen. Kneten bis der Teig geschmeidig ist und ca. 30 Minuten stehen lassen.

Zubereitung:

2. Den Teig in 8 Teile aufteilen und mit wenig Mehl bestäuben und in dünne runde Fladen auswallen (ca. 20 cm Durchmesser). Die Fladen in einer gut beschichteten Pfanne mit ganz wenig Öl bei starker Hitze pro Seite ca. 60 Sekunden backen.
3. Die schwarzen Bohnen zu einem Bohnenmousse pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Salat waschen und die Salatblätter zerkleinern und in eine Schale geben. Karotte schälen und in feine Streifen schneiden, die Zwiebel oder Frühlingszwiebel in feine Streifen oder Ringe schneiden und die Korianderblätter zupfen. Den Käse grob raffeln oder hobeln. Joghurt/Quark und Käse in Schalen verteilen und auf den Tisch stellen.
5. Die Tortillas mit dem Bohnenmousse bestreichen und dann beliebig mit den vorbereiteten Zutaten belegen, rollen und geniessen.

Tipp: Dazu schmecken ein gemischter saisonaler oder grüner Salat sehr lecker und ergänzt das Menü mit gesunden und fürs Immunsystem wichtigen Vitaminen.