

Gemüse – Tortillas

Tortillas:

1 Becher = ¼ l

1 Becher Weizenmehl
½ Becher Maismehl (Maisgries)
1 ½ Becher Wasser
¼ TL Salz
1 Ei
Öl zum Backen



Alle Zutaten für die Tortillas zu einem glatten Teig verrühren (in der Konsistenz eines Palatschinkenteiges). Tortillas in einer Pfanne wie Palatschinken backen, zudecken und warm stellen.

Fülle:

2 Frühlingszwiebeln
1 EL Öl
150 g Champignons
1 rote Paprika
2 kleine Zucchini
50 g Mais (Dose)
Salz, Pfeffer, Paprika oder Chillipulver
50 g Ruccola

Gemüse waschen und würfelig bzw. blättrig schneiden. Zwiebel hacken und in Öl glasig werden lassen. Gemüse und Mais dazugeben und mitrösten, pikant würzen. Ruccola in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.

Sauce:

¼ l Sauerrahm
1/8l Naturjoghurt
2 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Alle Zutaten vermischen und abschmecken. Tortillas in der Mitte mit Ruccola belegen, Fülle darauf verteilen, Sauce darüber geben, Tortillas von beiden Seiten einschlagen.