

Gemüse Tortillas



Rezeptarten: Hauptgericht

Kategorien: Vegetarier

Quelle: Jamie Oliver/ Janine Kohler

Portionsgröße: 4 Personen/ 12 Tortillas

Arbeitszeit: 1 Std.

Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

Tortillas

250g Mehl

1 EL Olivenöl

150ml Wasser

1 Prise Salz

Gemüsefüllung

1 Zwiebel, gehackt

1 Aubergine

2 Peperoni (gelb, rot)

2 mittlere Zucchini

Wahlweise: Mais, Wirsing, Chicorée, Federkohl, schwarze Bohnen, Chilli

150ml Gemüsebouillon

Kreuzkümmel

Koriander, Salz, Pfeffer

Sauce

1 Avocado

1 EL Limettensaft

1/2 Zwiebel, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Kokosjoghurt, Limettenviertel

Zubereitung

Teig: Mehl mit Salz, Öl und Wasser mischen. Kneten bis der Teig glatt ist. Zu 12 gleich schweren Kugeln formen und mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken.

Füllung: Gemüse waschen und in Würfel schneiden.

Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Kreuzkümmel anbraten. Gemüse beifügen, kurz mitbraten. Mit Bouillon ablöschen und kochen, bis fast gesamte

Flüssigkeit eingezogen ist. Würzen und auf niedrigster Stufe warm halten.

Sauce: Avocadofleisch aus Schale lösen, zerdrücken. Limettensaft und Zwiebeln und Gewürz hinzufügen, gut mischen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Jede Teigkugel zu einem dünnen Kreis ausrollen. Auf jeder Seite nur 20 Sekunden anbraten. Parallel die nächste ausrollen. Fertige Tortillas mit Alufolie bedecken.

Anrichten: Tortillas, Füllung, Sauce und Joghurt auf den Tisch stellen. Yummie!