

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gastköchin: Lisa Wieland

Puten-Tortilla Wraps

Zutaten

(4 Personen)

- 4 Tortilla Wraps
- 2 Putenkeulen
- etwas frischen Knoblauch
- 1 EL Paprikapulver
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- ein Zweig frischer Koriander
- 1-2 Chilischoten
- 2 Limetten
- 1 Avocado
- etwas Kopfsalat
- 200 ml Sauerrahm
- 200 g milder Käse gerieben

Zubereitung

1. Die Putenkeulen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch und Olivenöl marinieren und im vorgeheizten Rohr bei 180° C Heißluft für etwa eine $\frac{3}{4}$ Stunde braten.

2. In der Zwischenzeit die Tomaten für die Salsa warm abwaschen, entkernen und fein hacken.

Tipp: Das Innere der Tomaten (Fruchtfleisch und Kerne) kann man weiterverwerten, z.B. in einer Hühnersuppe mitkochen.

3. Die Chilischoten für die Salsa ebenso fein schneiden, den Koriander hacken und beides zu den Tomaten geben. Alles mit etwas Salz und frisch gepresstem Limettensaft abschmecken.

Tipp: Die Limetten vor dem Pressen fest über ein Holzbrett rollen, dann geben sie mehr Saft.

4. Die Avocado schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Ein paar Kopfsalatblätter in kaltem Wasser waschen.

5. Die Tortilla Wraps in einer Pfanne erwärmen, sorgfältig mit Käse belegen und diesen schmelzen lassen.

6. Die Putenkeulen aus dem Rohr nehmen und feine Tranchen herunterschneiden. Die Wraps mit dem geschmolzenen Käse mit dem Putenfleisch, der Tomaten Salsa, den Avocado-Spalten, etwas Sauerrahm und dem Salat belegen, einrollen und servieren.