

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Veganer Süßkartoffeltortilla

Köchin: Karin Leitner

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Fülle

- 500 g Süßkartoffeln
- 150 g Käferbohnen (gekocht)
- 150 g Mais
- 150 g Blattspinat (TK)
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Chiliflocken (optional)
- 2-3 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 5 Safranfäden

Für Weizen-Tortillas

- 250 g Weizenmehl (glatt)
- 35 ml Pflanzenöl
- 100 ml warmes Wasser
- ½ TL Salz
- Mehl für die Arbeitsfläche

Quelle: ORF extra

Für Avocado-Limetten-Creme

- 1 reife Avocado
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer ½ Limette
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur

- frische Kräuter nach Belieben

Zubereitung

1. Für den Teig zuerst das Mehl und das Salz in einer Schüssel miteinander vermengen. Dann das Pflanzenöl dazugeben und mit den Fingern einarbeiten, bis die Mischung krümelig ist. Nun langsam das warme Wasser hinzufügen und die Masse zu einem weichen Teig kneten. Der Teig sollte nicht klebrig sein. Den Teig 15-30 Minuten ruhen lassen, damit das Gluten im Mehl sich entspannen kann und der Teig elastischer wird.

2. Dann den Teig in gleich große Kugeln (etwa 6-8 Stück) aufteilen und jede Kugel auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Die Tortillas sollten etwa 20 cm Durchmesser haben. Eine trockene Pfanne oder Grillplatte erhitzen (mittlere Hitze) und die Tortillas 1-2 Minuten pro Seite backen, bis sie leichte braune Flecken bekommen. Sie sollten weich und biegsam sein. Die fertigen Tortillas in einem Tuch stapeln und warmhalten.

3. Für die Fülle die Süßkartoffeln schälen und fein reiben. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Süßkartoffeln bei mittlerer Hitze kurz darin anbraten. Ein wenig Wasser und das Paprikapulver, die gehackte Petersilie und die Safranfäden hinzufügen und alles etwa 5 Minuten dünsten lassen. Danach den Mais, den aufgetauten und ausgedrückten Blattspinat und die gekochten Käferbohnen hinzufügen und weitere 5 Minuten dünsten lassen. Die Fülle mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Kreuzkümmel abschmecken.

4. Für die Avocado-Limetten-Creme die Avocado schälen, entkernen und das zerdrückte Fruchtfleisch mit dem Limettensaft, dem Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Nach Belieben noch gepressten Knoblauch hinzufügen.

5. Nun eine Pfanne erhitzen und je 4 EL der Fülle auf einer Hälfte jeder Tortilla verteilen, zuklappen und die Tortillas nach und nach in die Pfanne legen. Vorsichtig wenden und herausnehmen, sobald sie leicht knusprig sind.

6. Zum Schluss die veganen Süßkartoffeltortillas in der Mitte durchschneiden und zwei Hälften auf einen Teller legen. Das Gericht mit frischen Kräutern garnieren und mit der Avocado-Limetten-Creme servieren.

Tipp: Vegetarier können die Tortillas noch mit geriebenem Käse füllen.