

Mexikanische Tortillas

Materialkosten pro Person: 1,00€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Avocado
- 1 Tomate
- 1 Zitrone
- 1 Dose Mais
- 2 Zucchini
- 150g Champignons
- 4 Tortillas oder Wraps
- 200 g Sauerrahm oder Schmand
- 1 Mal Tomaten in der Dose
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Brühwürfel
- Paprikapulver
- 200g geriebener Käse

Rezept:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und feinhacken.
2. Champignons und Zucchini waschen und kleinschneiden. Scharf in der Pfanne anbraten und mit Paprika und Pfeffer würzen.
3. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mitdünsten.
4. Tomaten in der Dose dazugeben und noch etwas Wasser hinzufügen, mit Brühe würzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.
5. Avocado in Stücke schneiden, mit Zitronensaft marinieren und bereitstellen.
6. Tomaten in kleine Würfel schneiden und salzen.
7. In den letzten 5 Minuten die Maiskörner zur Soße dazugeben und mitköcheln lassen.
8. Die Sauce abschmecken.
9. Tortillas mit Sauerrahm bestreichen und mit der Soße befüllen, einwickeln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Käse bestreuen. Für ca. 5 Minuten im auf 200°C vorgeheizten Backofen überbacken. Mit den Avocados und den gesalzenen Tomaten servieren.

Dazu passt gut ein gemischter Salat.

Fazit:

Das Gericht schmeckt hervorragend und ist auch gut für Kinder geeignet. Kinder können beim Kochen helfen, beispielsweise beim Gemüse putzen, schneiden und anbraten, so wie beim Befüllen der Wraps.