

Zora Klipp Süßkartoffel-Tortilla mit dreierlei Dips

Donnerstag, 1. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Möhrendip

500 g	Möhren
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 TL	Kümmelsamen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl

Rote Bete-Dip

4 geschält	Rote Bete-Knollen, gekocht und
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
3 EL	griechischer Joghurt
1	Limette

Basilikum-Hummus

1 Bund	Basilikum
1	Knoblauchzehe
1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1	Limette
1TL	Tahin (Sesammus)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
4 EL	Olivenöl

Für die Tortilla

400 g	Süßkartoffeln
400 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
40 ml	Olivenöl
2	Zwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle
8	Eier (Größe M)
100 ml	Milch
1 Msp.	geräuchertes Paprikapulver



Zubereitung:

1. Für den Möhrendip den Backofen auf Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Möhren schälen und in Stücke schneiden.
3. Zwiebeln und den Knoblauch schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

4. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben, mit etwas Kümmel bestreuen, salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 20 Minuten weich garen.
5. Für die Tortilla die Süßkartoffeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren. Süßkartoffelhälften in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Dann ebenfalls in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten weich garen, je nach Größe auch etwas länger.
6. Die Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich garen. Anschließend abschütten und etwas ausdampfen lassen.
7. Für den Möhrendip die gegarten Möhren und Zwiebeln mit dem Stabmixer pürieren und falls nötig noch ein wenig nachwürzen. Der Dip wird besonders cremig, wenn man noch etwas Wasser dazu gibt und ihn in einem Smoothie-Maker oder Standmixer püriert.
8. Für den Rote Bete-Dip die gegarten Roten Bete-Knollen klein schneiden.
9. Den Knoblauch schälen und beides zusammen auf ein Backblech geben. Mit Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.
10. Anschließend Gemüse mit einem Stabmixer pürieren und den Joghurt dazugeben.
11. Die Limette auspressen und etwas Limettensaft unterrühren, nochmals abschmecken. Tipp: Wer sowohl Möhren als auch Rote Bete-Dip zubereiten möchte, kann den Backofen auf 180 Grad Umluft stellen und beide Backbleche zeitgleich in den Ofen geben.
12. Fürs Basilikum-Hummus Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
13. Knoblauch schälen.
14. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen.
15. Den Saft der Limette auspressen.
16. Kichererbsen, Limettensaft, Knoblauch, Basilikumblätter, Tahin, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Olivenöl in einen Pürierbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Falls nötig noch etwas Wasser für eine bessere Sämigkeit dazugeben.
17. Für die Tortilla die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
18. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
19. Das Öl in zwei großen Pfannen erwärmen und Zwiebeln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.
20. Die Eier mit der Milch verquirlen. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und die Petersilie hinzufügen und verquirlen.
21. Die gegarten Süßkartoffeln und Kartoffeln vorsichtig in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfannen geben und jeweils mit der Eimasse begießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten garen.

22. Dann die Tortilla wenden. Das geht am besten mit einem Teller, der genau so groß ist wie die Pfanne. Ein Brett oder Blech geht aber auch. Teller auf die Pfanne legen, Pfanne umdrehen und das umgedrehte Omelette wieder in die Pfanne schieben, sodass es von der anderen Seite nochmal 5 Minuten garen kann.

23. Anschließend die Tortilla aus der Pfanne nehmen und entweder warm oder kalt mit den Dips genießen.

Pro Portion: 1210 kcal/ 5070 kJ
96 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 78 g Fett