

Antonina Müller Tortillas mit Mangold und Hackfleisch

Montag, 2. Oktober 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Asia & Weltküche

Zutaten

Für die Füllung:

2	Knoblauchzehen
1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
350 g	gemischtes Hackfleisch
300 g	Mangold
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Msp.	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Msp.	Koriander, gemahlen
1	Tomate
150 g	Cheddar
150 g	Edamer

Für die Tortillas (ergibt 8 Stück)

225 g	Weizenmehl, Type 405
1 Prise	Salz
100 ml	Wasser (warm)
25 ml	Pflanzenöl (Raps- oder Sonnenblumenöl)

Für die Sour Cream:

200 g	saure Sahne
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
½	Bio-Limette (Schale und Saft)
3 Stiele	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Für die Hackfüllung Knoblauch und Schalotte abziehen und fein schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Das Hackfleisch zugeben und unter Wenden leicht krümelig knusprig braten.
3. Inzwischen Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen. Mangoldstiele und Blätter getrennt fein schneiden.
4. Zunächst Mangoldstiele unter das Hack mischen, ca. 1 Minuten braten. Dann fein geschnittene Mangoldblätter untermischen und nochmals kurz dünsten.
5. Hackfleisch-Mangold-Mischung mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Abkühlen lassen.
6. Währenddessen für den Tortillateig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. 100 ml warmes Wasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
7. Teig portionsweise auf wenig Mehl zu etwa 20–22 cm großen, dünnen Fladen ausrollen.
8. Eine beschichtete Pfanne (Durchmesser ca. 26 cm) erhitzen. Die Teigfladen darin ohne Fett nach und nach hell ausbacken. Die gebackenen Fladen sofort zwischen zwei saubere Geschirrhandtücher legen, damit sie nicht zu trocken werden.
9. Für den Dip saure Sahne in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse dazu drücken. Dip mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und -schale abschmecken.



10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Petersilie fein schneiden und unter den Dip rühren.
11. Für den Belag Tomate mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen.
12. Tomate vierteln, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
13. Beide Käsesorten fein reiben.
14. Tomaten und die Hälfte vom geriebenen Käse unter die abgekühlte Fleischmasse mischen.
15. Backofen auf Oberhitze 220 Grad oder Grillfunktion vorheizen.
16. Die Hälfte der Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Darauf jeweils eine Schicht Hackfleisch-Masse geben, jeweils mit einem weiteren Fladen bedecken, restlichen geriebenen Käse darauf streuen und ca. 5 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse schön geschmolzen ist.
17. Gefüllte Fladen auf ein Schneidbrett geben, in Portionsecken teilen und anrichten. Den Dip dazu servieren. Dazu passt z. B. ein grüner Salat mit leichter Vinaigrette

Pro Portion: 885 kcal/ 3700 kJ
46 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 58 g Fett