

Kochen

Shiba

Dienstag, 16.01.2024

Tortilla-Wraps mit Gemüse und Paneer (indischer Käse)

Für 4 Stück

Zutaten

Für die Füllung

4 Knoblauchzehen
70 ml Olivenöl
2 EL Joghurt
1 TL Chilipulver
1,5 TL Garam Masala
oder Currypulver
0,5 TL Kurkuma
1 TL Korianderpulver
2 TL Paprikapulver
1,5 TL Sumach, nach Belieben
etwas Salz
etwas Pfeffer
500 g Paneer, indischer Käse,
alternativ Halloumi oder Tofu



Für die Tortilla-Wraps

2 Karotten
1 Zwiebel, rot
einige Wirsingblätter
1 Bund Kräuter, gemischt, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Koriander
4 Tortilla-Fladen
2 Eier (Größe M)

Zubereitung

1. Knoblauch abziehen und in einem Mörser fein zerstampfen oder fein hacken.
2. Knoblauch, 50 ml Olivenöl, Joghurt, Chilipulver, Garam Masala, Kurkuma, Koriander- und Paprikapulver, Sumach, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
3. Paneer in 3-4 cm dicke Würfel schneiden und zugeben. Alles gut vermischen.
4. Karotten, Zwiebel, Wirsing und Kräuter putzen bzw. schälen. Karotten und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Kräuter fein schneiden.
5. Paneer mit der Marinade in eine beschichtete Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun anbraten.
6. Tortilla-Fladen in einer zweiten Pfanne von beiden Seiten kurz erwärmen. Herausnehmen.
7. Eier in einem tiefen Teller verquirlen.
8. Die Fladen jeweils von beiden Seiten in den Eiern wenden.
9. Jeweils etwas von dem übrigen Öl erhitzen. Die Fladen darin von beiden Seiten kurz anbraten und herausnehmen.
10. Die Fladen mit dem Käse, Gemüse und Kräutern belegen, aufrollen und servieren.

Tipps: Dazu passen cremige Dips z. B. mit Joghurt und Kräutern: 200 g Joghurt mit 0,5 Bund feingeschnittener Petersilie, Minze oder Kerbel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft und etwas abgeriebener Zitronenschale würzen.