

Aus der Hado-Küche: Ein vegetarisches Rezept

Restaurant Services

Weizentortilla mit würzigem Gemüse, Hirtenkäse und Blattspinat

für 4 Personen:

4	Weizentortillas
300 g	Ratatouillegemüse (Paprika, Zucchini, ..., in 1 cm große Würfel geschnitten)
80 g	Tomatenmark
200 g	Maiskörner (TK)
200 g	Kidneybohnen (aus der Dose)
150 g	Bio-Blattspinat
100 g	Bio-Tomaten, gewürfelt
40 g	Zwiebeln, gewürfelt
300 g	Hirtenkäse (Feta), gewürfelt
100 g	geriebener Hartkäse
200 g	Blattsalat-Mix (Kopfsalat, Feldsalat, Radicchio, Lollo Rosso, ...)
3 EL	Balsamico
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Zucker, Knoblauch, Oregano, Rosmarin, Thymian, Chili

Aus dem Gemüse ein würziges, kompaktes Ragout kochen, mit Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin, Thymian und Chili abschmecken, abkühlen lassen. Dann den Hirtenkäse unterheben.

Den Blattspinat in einer Pfanne mit Butter und Zwiebeln schwenken, mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch abschmecken, ebenfalls abkühlen lassen.

Die Masse in die Tortillas einrollen, die Rollen auf gefettete Bleche legen, mit Olivenöl benetzen und mit dem geriebenen Hartkäse bestreuen. Im Ofen bei trockener Hitze (ca. 170 °C) überbacken. Mit frischen marinierten Blattsalaten servieren.

Rezept von Siegfried Sattler, Restaurant Services, München