



Anmeldung für alle Termine unter 0451/4082308 des Nachbarschaftsbüro Vorwerk-Falkenfeld

(Außerhalb der Öffnungszeiten bitte auf Anrufbeantworter sprechen, wir rufen zurück)

Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld /Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

Buslinie 1 (Peenestieg vor der Tür), Linien 3, 8, 10, Haltestelle Bogenstraße, P am Haus

Weitere Termine immer auf www.gemeinsamtafeln.com / Kochen ohne Grenzen

Burritos... eine vegetarische Variante

Zutaten für 4 Portionen

100 Gramm Cheddar-Käse, 1 Romana-Salat, 1 Prise Zucker, 2 Knoblauchzehen, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Esslöffel Tomatenmark, Chilipulver, 1 rote Paprika, 1 Bund Koriander, Salz, 200 Gramm saure Sahne, 4 Weizentortillas, 400 Milliliter Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 2 Avocados, 1 Esslöffel geschmacksneutrales Öl, 1/2 Bio-Limette, 1 Prise Kreuzkümmel, Pfeffer aus der Mühle, 1 Dose Mais

Zubereitung

- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein würfeln
- Die Paprika in Streifen schneiden
- Erhitze zwei Esslöffel Öl in einer größeren Pfanne und brätst darin zunächst die Zwiebel- und die Knoblauchwürfel hellbraun an
- Dann die Paprika dazugeben und ebenfalls leicht bräunen lassen
- Nun das Tomatenmark hinzufügen und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen
- Jetzt die roten Bohnen und den Mais abspülen, gut abtropfen lassen und dann in die Sauce geben
- Mit Kreuzkümmel, Salz, Chili, Pfeffer und Zucker würzen und fünf Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist
- Den Käse grob raspeln und den Salat in Streifen schneiden
- Die saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb würzen und auf die Weizentortillas streichen
- Dann jeweils eine Handvoll Salat und fünf Esslöffel der Sauce in die Mitte der Tortillas geben
- Mit dem geriebenen Käse bestreuen und die Tortillas vorsichtig zusammenrollen
- Die gerollten Burritos nochmals für fünf Minuten in einer heißen Pfanne ohne Fett leicht rösten
- Die Avocado mit der Gabel zerdrücken, mit Salz, Pfeffer, Chili und dem Saft der Limette würzen
- Den Koriander grob hacken und beides zusammen als „Topping“ auf dem Burrito genießen

Grundrezept Tortillas.... lieber selber machen

Weizentortillas lassen sich ganz einfach zu Hause selber machen. Dafür braucht man nur 4 Zutaten, die jeder im Haus hat.

Wir finden, sie schmecken besser als die gekauften und sind auch ganz ohne unnötige Zusätze. Unsere Tortillas lassen sich prima verwenden für alle Arten von Wraps, mexikanische Quesadillas, Burritos und vieles mehr.

Zutaten ca. 10 Stück nach Größe

330 Gramm Weizenmehl Typ 550 (alternativ Dinkelmehl Typ 630), 6 Gramm Salz, 45 Gramm Sonnenblumenöl oder Rapsöl, 170 Gramm heißes Wasser (etwa 70-80 °C)

Zubereitung

- In einer Schüssel Mehl, Salz und das Öl vermischen, bis sich das Öl gut verteilt hat und das Mehl leicht bröselig ist
- Das heiße Wasser nach und nach zugeben und vermischen, bis das Mehl gebunden ist
- Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und etwa 5 Minuten gut durchkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist
- Den Teig in 10 Portionen á ca.53 g portionieren und die Teiglinge zu Kugeln formen. Mit einer Folie abdecken und 15-30 Minuten ruhen lassen
- Anschließend, mit einem Nudelholz und wenig extra Mehl, die Kugeln so dünn ausrollen, das man durchschauen kann
- Eine schwere, beschichtete Pfanne aufstellen und gut heiß werden lassen
- Die Tortilla ohne Fett in die Pfanne geben. Sie sollte nach wenigen Sekunden anfangen, Blasen zu werfen.
- Wenn eine Seite ein wenig Kaffeebraun ist, die Tortille umdrehen und von der anderen Seite ebenfalls Farbe nehmen lassen
- Die Weizentortilla dürfen nicht zu lange in der Pfanne bleiben, da diese sonst hart und trocken werden



