

Tortillas - gefüllt mit Dinkelgeschnetzeltem und Paprika

Zutaten für ca. 6 Tortillas

Für die Tortillas

- 320 g Vollkorn Dinkelmehl
- 160 ml Wasser
- 50 ml Olivenöl
- ca. 40 ml Erdnussöl zum Anbraten
- 1 TL Salz

Für die Füllung

- 250 g Dinkelgeschnetzeltes (von Soyana CH)- abtropfen lassen
- ½ grüne Paprikaschote - waschen und in Streifen schneiden
- ½ rote Paprikaschote - waschen und in Streifen schneiden
- 1 rote Zwiebel - schälen, halbieren und in Streifen schneiden
- 1 Knoblauchzehe - schälen und fein würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 6 EL Sauerrahm, vegan
- 1 TL Kokosöl
- ½ TL Kümmel
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Prise Chilipulver
- ½ TL Kristallsalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Für die Tortillas das Mehl, Wasser, Salz und Öl in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem Teig kneten. Dann auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen zu einem glatten Teig weiter kneten (das dauert etwa 5 Minuten).

Anschliessend den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln, 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und ruhen lassen.

Den Teig in 6 Portionen teilen. Auf die Arbeitsplatte wenig Mehl geben und den Teig jeweils möglichst dünn und rund (à ca. 21 cm Ø) auswallen. Aufeinander stapeln und jeweils mit einem Stück Backpapier trennen.

In einer beschichteten Bratpfanne ein wenig Erdnussöl erhitzen und die ausgerollten Teiglinge nacheinander darin beidseitig jeweils ca. 3 Minuten anbraten (immer wieder etwas Öl dazugeben). Eventuell entstehende Luftblasen mit einer Kelle nach unten drücken. Die Fajitas sollten leicht braune Stellen haben. Wenn sie fertig sind in ein angefeuchtetes Tuch wickeln und warm stellen (Backofen 50 °C).

Für die Füllung die Pfanne erneut erhitzen, das restliche Erdnussöl dazugeben und das Dinkelgeschnetzelte von allen Seiten darin scharf anbraten. Dann die Paprika und Zwiebeln dazugeben und ebenfalls scharf anbraten.

Anschliessend die Hitze reduzieren, Knoblauch, Chilipulver, Kümmel und Paprikapulver dazugeben, alles gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.

Die Tortillas aus dem Ofen nehmen. Jeweils einen Löffel Sauerrahm und etwas von der Füllung auf die Tortillas geben und zusammenklappen.

Dazu passt ein knackiger Blattsalat.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 379 kcal, Kohlenhydrate: 53 g, Eiweiss: 8 g, Fett: 13 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/tortillas-mit-dinkelgeschnetzeltem-und-paprika.html>