

Burritos (*aus Mexiko*)

Weizen-Tortillas

300 g Weizenmehl

2 TL Salz,

1 TL Backpulver,

4 EL Pflanzenöl

150ml lauwarmes Wasser

in eine Schüssel sieben und

und

zugeben und vermischen. Den Teig geschmeidig kneten und anschließend 30 Min. ruhen lassen.

Den Teig in 8 Stücke teilen und sie jeweils zu dünnen, runden Fladen ausrollen (ca. 20 cm Ø). Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Tortillas darin nacheinander pro Seite ca. 30 Sek. backen. Sie sollten kleine braune Flecken haben. Die entstehenden Teigblasen flach drücken. Fertige Tortillas stapeln und zugedeckt abkühlen lassen.

Füllung

2 Dosen Kidney-Bohnen

180g Soja-Geschnetzeltes

Salz, Pfeffer

Chili

und

mischen und mit

und

würzen. Die Tortillas füllen und zusammenrollen. Die Enden zusammenfalten. Evt. Kurz in einen Kontaktgrill legen.

Ergibt: 4 Burritos

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten