

Eine kulinarische Reise nach Mexico

+++ Vegetarische Burritos +++

Zutaten für das Guacamole (für 4 Personen):

1 Avocado, ½ rote Zwiebel, ½ Limette, 1 Knoblauchzehe, 6 Cherrytomaten, frischer Koriander, Salz, Pfeffer

Zutaten für das Pico de Gallo (für 4 Personen):

10 Cherrytomaten, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, frischer Koriander, ½ Limette, Salz, Pfeffer

Zutaten für den mexikanischen Reis (für 4 Personen):

80 g Reis, 1 kleine rote Zwiebel, 2 Knoblauch-Zehen, ½ Paprika, 4 Cherrytomaten, 160 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Zutaten für die Tortilla (für 4 Personen):

330 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Salz, 45 g Pflanzenöl, 200 ml warmes Wasser

Weitere Beilagen nach Wunsch:

Kidneybohnen, Mais, Paprika, Eisbergsalat



Zubereitung

Guacamole:

- Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen.
- Die Limette über den Avocados auspressen und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken.
- Die Tomaten in kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Koriander waschen, trocknen und fein hacken.
- Den Knoblauch pressen oder reiben und zusammen mit allen Zutaten zum Avocado-Mus geben, alles noch einmal vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pico de Gallo:

- Die Tomaten in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel fein hacken, Knoblauch durchpressen, Korianderblättchen fein schneiden, alles miteinander vermischen.
- Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
- Als Beilage zu Tortillas servieren.



Reis:

- Einen großen Schluck Öl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelte Zwiebel und den klein geschnittenen oder gepressten Knoblauch darin anschwitzen. Dann die gewürfelte Paprika hinzugeben und mitbraten.
- Danach den gewaschenen Reis zufügen und ca. 5 Minuten anrösten, bis er hellbraun ist.
- Die Gemüsebrühe und die gewürfelten Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles bei mittlerer Temperatur offen köcheln lassen. Falls die Brühe zu schnell verdampft, noch etwas Wasser hinzu geben.
- Der Reis ist nach ca. 30 Minuten fertig, wenn er die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Tortilla:

- Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
- Nun Öl und Wasser hinzufügen und den Teig ca. 2 – 3 Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist.
- Den Teig zu einem Ball formen, mit einem Geschirrtuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.
- Nun den Teig in 8 gleich große Stücke teilen.
- Jedes Teigstück mit etwas Mehl bestäuben, zu einer Kugel formen, mit der Handfläche flachdrücken und mit einem Nudelholz dünn ausrollen (ca. 1,5 mm).
- Die restlichen Stücke währenddessen wieder mit dem Geschirrtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.
- Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und mit etwas Öl bepinseln. Die Tortilla-Fladen ca. 30 – 45 Sekunden pro Seite braten (bis bräunliche Flecken erscheinen).
- Die Tortillas entweder sofort warm servieren oder für später abkühlen lassen!