

Schweins-Tortilla

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 4.60

Nährwert pro Rezept

1105 Kcal, 93 g Fett, 67 g KH

Zutaten

5 cl Sonnenblumenöl

100 g Schweinsgeschnetzeltes

1 anbraten und warm halten

Tortilla

70 g Mehl

1 g Salz

2 cl Sonnenblumenöl

25 cl Wasser

1 g Zucker

2 Zutaten zu einem Teig kneten
1 h ruhen lassen
ausrollen und in der Bratpfanne
mit wenig Öl ausbacken

Füllung

5 cl Sonnenblumenöl

30 g Zwiebeln, hacken

1 g Knoblauch, hacken

3 Zwiebeln andünsten
Knoblauch mitdünsten

20 g Indianerbohnen, gekocht

20 g Maiskörner (Dose)

10 cl Rindsbouillon (RL Gewürz)

30 cl Tomatensauce (Pelati)

Mexico Mix (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

4 zugeben
nach Belieben würzen
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe