

Der Kochklub für Jugendliche



Gefüllte Tortillas

Zutaten :

6 Weizentortillas
500 g Geflügelgehacktes
2 Gemüsezwiebeln
Knoblauch
1 rote Paprika
1 kl. D. Mais
Jalapenos
1 D. rote Bohnen
1 D. geschälte Tomaten
1 D. Tomatenmark
Creme Fraiche



Jugendzentrum
TEMPEL
der evangelischen
Friedenskirchengemeinde



Zubereitung :

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Etwas Öl in einen Topf geben und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Das Gehacktes hinzugeben und anbraten.

Wenn das Gehackte durchgebraten ist, die feingehackten Zwiebeln und die in Würfelchen geschnittenen Paprika hinzugeben. Ein wenig köcheln lassen.

Bohnen und Mais abschütten und in den Topf geben. Tomaten und Tomatenmark unterrühren. Das Ganze mit Pfeffer, Salz und etwas Paprika und Oregano abschmecken.

Die Tortillas 5 Minuten im Ofen aufbacken, dann mit der Gehacktesmasse füllen. Nach Geschmack Jalapenos (das bringt die Schärfe) und Creme Fraiche dazu reichen.

ULRIKE THOMAS

Peschmannstr. 2

47228 Duisburg

Tel / Fax 02065 – 62058

ulrikethomas@aufdemwege.de

