

Vegane Gemüse-Tortilla

Für zwei Personen

Für die Tortilla:

2 Tortillas	1 rote Paprika	1 Zucchini
1 rote Zwiebel	80 g Dosenmais	30 g schwarze Oliven, in Öl
140 g veganer Käse	1 EL Bio-Margarine	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
200 g vegane Nachos		

Für die Sauce:

50 g Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander
$\frac{1}{2}$ TL edels. Paprikapulver	1 EL Olivenöl	Meersalz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce das Tomatenmark mit Kreuzkümmel, Korianderpulver und dem Paprikapulver sowie 20 Millilitern Wasser und dem Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paprika waschen, halbieren, entkernen, von Scheidewänden befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und in kleine Stücke schneiden. Den Mais abtropfen lassen und die Oliven in feine Ringe schneiden.

Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelringe, Paprika- und Zucchinistücke für etwa drei Minuten anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren, den Mais und die Oliven dazugeben und für weitere zwei Minuten braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Käse bestreuen und vermengen.

Die Korianderblätter abzupfen und klein schneiden. Die Tortillas für circa zwei Minuten im Backofen kross backen.

Eine Tortilla mit der Sauce einstreichen, den Pfanneninhalt darauf verteilen, mit dem Koriander und zerbröselten Nachos bestreuen und mit der zweiten Tortilla abschließen. Das Ganze auf Tellern anrichten und in sechs Stücke teilen.

Daniel Suckrow am 29. April 2015