

# Weizentortilla mit Bohnenmus, Salsa und Spiegelei

## Für zwei Personen

### Für das Bohnenmus:

|                           |                   |                  |
|---------------------------|-------------------|------------------|
| 285 g Wachtelbohnen, Dose | 1 große Schalotte | 1 TL Butter      |
| Öl                        | 1 TL Chilipulver  | 1 TL Kreuzkümmel |
| Salz                      |                   |                  |

### Für die Salsa:

|                              |                    |                       |
|------------------------------|--------------------|-----------------------|
| 400 g gehackte Tomaten, Dose | 1 Schalotte        | 1 Limette, Saft       |
| Öl                           | 2 Zweige Koriander | 1 Msp. Cayennepfeffer |
| Salz                         |                    |                       |

### Für die Eier:

|        |    |
|--------|----|
| 4 Eier | Öl |
|--------|----|

### Für die Tortillas:

|                          |        |                               |
|--------------------------|--------|-------------------------------|
| 250 g glattes Mehl, 550+ | + Mehl | 1 $\frac{1}{2}$ EL Pflanzenöl |
| 4 g Salz                 |        |                               |

### Für die Fertigstellung:

|                    |                   |                   |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| 10 Spinatblätter   | 1 Limette, Frucht | 100 g milder Feta |
| 2 Zweige Koriander |                   |                   |

## Für das Bohnenmus:

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in 3-5 Minuten bei mittlerer Hitze in Öl und Butter glasig andünsten. Chilipulver einrühren, bis es mit der Schalotte gut vermischt ist, bei Bedarf noch etwas Öl zugeben, damit das Chilipulver nicht anbrennt.

Bohnen mit Wasser abspülen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben.

Kurz anbraten, leicht salzen, dann 80 ml Wasser dazu gießen und einige Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis etwas Wasser verdunstet ist. Der Pfannenboden soll noch mit Wasser bedeckt sein.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Bohnen mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel entweder direkt in der Pfanne (falls die Pfanne nicht beschichtet ist) oder auf einem Teller musartig zerdrücken.

Die Masse soll dabei noch ganz leicht stückig sein und eine cremige Konsistenz haben. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

## Für die Salsa:

Schalotte abziehen, fein würfeln und 3 Minuten bei mittlerer Hitze in 1 EL Öl glasig andünsten. Tomaten dazugeben und 1 Minute köcheln lassen. Koriander hacken und 2 EL Koriander, 2 TL Limettensaft und etwas Salz einrühren. Mit Cayennepfeffer abschmecken.

## Für die Eier:

Eier in einer Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze zu Spiegeleier braten, bis das Eiweiß fest, der Dotter aber noch weich ist.

## Für die Tortillas:

130 ml warmes Wasser, Öl und Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Das Mehl mit einem (Koch)-Löffel einrühren, bis sich die Zutaten zu einem Teig verbinden. Den Teig 10 Minuten von Hand oder in einer Küchenmaschine mit Knethaken verkneten. Wenn er nach einigen Minuten kneten noch immer sehr klebrig ist, noch ein bisschen zusätzliches

Mehl dazugeben.

Den Teig 20 Minuten zugedeckt in einer leicht geölten Schüssel ruhen lassen, damit er sich später gut ausrollen lässt. Teig in kleine Kugeln teilen, diese ausrollen und bei mittlerer Hitze in einer hitzebeständigen Pfanne ohne Öl auf jeder Seite 1-2 Minuten braten.

**Für die Fertigstellung:**

Jede Tortilla mit warmem Bohnenmus bestreichen und mit einem Spiegelei belegen. Ein paar frische Spinatblätter, Salsa und etwas zerbröselten Feta darauf verteilen. Mit Koriander und Limettenscheiben garnieren.

Carsten Scholz am 16. Juli 2025