

Von Oriana



BLITZKÜCHE

Tortilla- Schnecken

Füll-Variante:

Tortillas statt mit roten Bohnen und Sellerie (Bild unten, Rezept Rückseite) mit 1 Dose Thun in Salzwasser (ca. 200 g), abgetropft, zerzupft und 150 g Zucchini, grob gerieben, füllen (Bild oben). Gratiniere wie Tortilla-Schnecken.

Betty Bossi
Kinderküche

Tortilla-Schnecken

- einfach
 mittel
 schwierig

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min. / Gratinieren: ca. 10 Min.
Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

1 Dose rote Bohnen
(ca. 425 g), abge-
spült, abgetropft

1. Bohnen fein pürieren.

150 g Sellerie,
grob gerieben
180 g Crème fraîche
¼ Teelöffel Salz
wenig Chilipulver



2. Füllung: Sellerie und Crème fraîche
beigeben, mischen, Füllung mit Salz und
Chilipulver würzen.



8 Weizen-Tortillas



3. Füllung auf die Tortillas streichen. Tortillas
satt aufrollen, in je 4 Stücke schneiden, in
die vorbereitete Form stellen.



Gratinieren: ca. 10 Min. in der Mitte des auf
220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Bohnen statt pürieren mit einer Gabel
zerdrücken.

Lässt sich vorbereiten: Tortilla-Schnecken
ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt
im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Person: 22 g Fett, 13 g Eiweiß, 51 g Kohlenhydrate, 1900 kJ (454 kcal)