

Quesadilla mit Steinbutt, Nordsee-Krabben, Guacamole

Für zwei Personen

Für die Tortillas:

60 g Mehl	2 EL Sonnenblumenöl	1 TL Backpulver
1 TL Puderzucker	1 TL Kurkuma	1 TL Salz

Für die Füllung:

1 Steinbutt-Filet à 150 g	50 g Nordseekrabben	1 rote Paprika
8 kleine braune Champignons	1 Rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Limette	75 g geriebener Cheddar	20 ml Sherry
2 EL Tomatenketchup	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL getrockneter Oregano
1 EL gemahlener Kreuzkümmel	1 EL mildes Chilipulver	1 EL milde Chiliflocken
Mehl	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Guacamole:

1 Tomate	1 weiße, süße Zwiebel	1 reife Avocado
1 Limette	1 EL Worcester-Sauce	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 EL gemahlener Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für die Tortilla-Fladen Mehl, 4 EL Wasser, Öl, Salz, Kurkuma, Puderzucker und Backpulver zu einem elastischen Teig kneten. Teig teilen und jeweils eine Kugel formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Teigkugeln zu circa 1 mm dicken, runden Fladen ausrollen. Pfanne erhitzen, Tortillas von beiden Seiten jeweils eine Minute ausbacken.

Für die Füllung Fischfilet und Nordseekrabben kalt abbrausen und trockentupfen. Limette abbrausen, abtrocknen und Schale abreiben, dann Saft auspressen. Steinbutt mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und auf der Fleischseite mit Limettensaft beträufeln. Hautseite mehlieren. Olivenöl erhitzen, Fisch auf der Hautseite knusprig anbraten, dann Filet halbieren.

Für das Gemüse Knoblauch abziehen und fein hacken. Ketchup mit Sherry mischen. Oregano, Chilipulver, Kreuzkümmel, etwas Limettenabrieb, 1 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer und Knoblauch vermischen. Würzmarinade beiseite stellen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, klein hacken. Paprika schälen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln, Champignons und Paprika scharf anbraten und mit der Würzmarinade ablöschen. Kurz reduzieren, mit Koriander vermengen und beiseite stellen.

Für die Guacamole Tomate abbrausen, trockenreiben, Strunk entfernen, filetieren und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Avocado teilen, von Schale und Kern befreien. Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Limette halbieren, Saft auspressen und zur Avocado geben. Tomaten- und Zwiebelwürfel sowie Worcester-Sauce hinzufügen, mit Kreuzkümmel abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und unter die Guacamole heben.

Tortillafladen bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben und jeweils 2 EL des geriebenen Cheddars darauf verteilen. Gemüse, Fisch und Nordseekrabben jeweils auf eine Hälfte des Fladens geben und zusammenklappen. Von beiden Seiten rösten, bis der Käse geschmolzen ist. Quesadilla und Guacamole auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Zwick am 01. Juni 2016