

Tortillas mit Salsa-Salat

Für 4 Portionen

300 g Maismehl	1 Prise Salz	2 reife Avocados
1 Limette	1 rote Chilischote	1 frischer Knoblauch
1 Bund Koriandergrün	1 reife Mango	1 Paprikaschote
3 Tomaten	1 Salatgurke	1 Prise Pfeffer
200 g Kichererbsen		

Für die Tortillas das Maismehl in einer Schüssel mit eine Prise Salz und so viel Wasser (etwa 200 ml) mischen, bis nach etwa 3 Minuten Knetzeit ein homogener Teig entsteht. Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Ausstecher (Durchmesser ca. 15 cm) die Tortillas formen.

Für die Füllung eine Avocado halbieren und den Stein auslösen. Das Fruchtfleisch herauskratzen, in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Saft von einer halben Limette beträufeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Chili und die Hälfte des Knoblauchs unter das Avocadomus heben. Den Koriander waschen, trocken schütteln, fein schneiden und die Hälfte ebenfalls unterheben.

Die restliche Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Hälften schälen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch rechts und links vom Stein schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Gurke und Tomaten, waschen. Das gesamte Gemüse in möglichst kleine, gleich große Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.

Das Gemüse mit dem restlichen Knoblauch in einer Schüssel mit dem Saft der übrigen Limetenhälfte beträufeln und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Tortillas darin von beiden jeweils etwa 20 Sekunden backen.

Die fertig gebackenen Fladen mit dem Salsasalat füllen, mit Kichererbsen bestreuen und mit dem restlichen Koriandergrün garnieren. Die Tortillas leicht zusammenschlagen und servieren, die Guacamole separat dazu reichen.

Frank Rosin am 27. November 2017