

LACHS-TORTILLA MIT PILZEN UND ERDNUSSSAUCE

LACHS-TORTILLA MIT PILZEN UND ERDNUSSSAUCE

Tortillas sind immer eine leckere Sache, meistens sind sie mit geschmolzenem Käse pures Soulfood, aber diese Variante hier kommt etwas leichter auf den Teller. Meine Lachs-Tortilla mit Pilzen und Erdnusssauce wird mit frischer Gurke und Mais, aber auch mit gebratenen Champignons und Räucherlachs belegt. Dann wird sie nur kurz erwärmt und schon kann sie verputzt werden. Auch wenn diese Tortilla mit Erdnusssauce und Koriander kombiniert wird geht sie nicht wirklich in die asiatische Richtung, sie ist einfach nur frisch und knackig!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

4 Maismehl Tortillas

2 EL Joghurt

2 EL Skyr

2 TL Erdnussbutter

Pfeffer & Salz

1 Spritzer Limettensaft

1 Salatgurke

100g Mais

100g Räucherlachs

200g braune Champignons

1 Zwiebel

1 TL Olivenöl

1/2 Bund Koriander

ZUBEREITUNG:

Die Pilze in Scheiben und die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Sobald die Champignons Farbe bekommen die Zwiebel dazu geben und mit anbraten bis die Zwiebelringe glasig werden. Mit Pfeffer und Salz würzen und auf einem kleinen Teller beiseite stellen.

Die Gurke der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Gurkenstücke mit dem Mais vermischen.

Aus Joghurt, Skyr, Erdnussbutter, Limettensaft, Pfeffer und Salz eine dicke Creme anrühren und alle Tortillas einseitig damit bestreichen.

Das frische und das gebratene Gemüse auf zwei Tortillas verteilen und den klein gezupften Lachs gleichmäßig dazwischen platzieren. Dann den klein gezupften Koriander darüber geben.



Die belegte Tortilla mit einer weiteren Tortilla bedecken und ohne Öl in die heiße Pfanne geben. 20-30 Sekunden auf mittlerer Hitze (hier Stufe 6 von 14) erwärmen und dann mit Hilfe von zwei Pfannenwendern wenden und auch von der anderen Seite kurz erwärmen.

Die fertige Lachs-Tortilla mit Pilzen und Erdnussauce auf einen großen Teller heben und in Stücke aufschneiden.

Greift zu!



© katha-kocht!