

Tacos mit Gemüsefüllung

Zutaten:

1 Jungzwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Zehen schwarzer
Knoblauch
4 Karotten
1/4 Sellerieknolle
150 g Pilze
1 Paprika, rot
1/2 Zucchini
200 g Spargel
5 Stk Fladen
80 g Käse
4 EL Olivenenöl



Zubereitung

Jungzwiebel und Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Karotten, Sellerie, Paprika und Pilze kleinwürfelig schneiden und in der Pfanne bissfest dünsten. Zucchini und Grünspargel klein schneiden und den anderen Zutaten untermischen. Fertig garen. Auflaufform mit Olivenöl einstreichen. Tortillas auf großen Teller legen und mit Gemüsemasse füllen und einrollen. In die Auflaufform schichten, mit Käse bestreuen und im Backrohr bei ca. 180 backen bis der Käse leicht braun wird. Dauer ca. 25 Min. Wer die Tortillas selber zubereiten will: 200 g Weizenmehl, 150 ml Wasser(warm), Salz, 2 EL Olivenöl, 2 TL Backpulver, alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren, Teig portionieren, Fladen formen und ohne Öl in der Pfanne herausbacken, bis der Fladen Blasen wirft. In ein Tuch einschlagen und warm halten bis alle Fladen fertig gebacken sind.

Teige

