

Rezept

Hafer-Tortillas mit Linsen-Bolognese

Ein Rezept von Hafer-Tortillas mit Linsen-Bolognese, am 08.06.2023

Zutaten

100 g Hafermehl (Vollkorn)	50 g Dinkelmehl (Type 630)
Salz	3 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel	1 Möhre
1 Stange Staudensellerie	2 TL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe	200 g stückige Tomaten (aus der Dose)
40 g rote Linsen	1 TL getrockneter Oregano
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Mini-Römersalat
200 g Joghurt (3,5 % Fett)	

Außerdem

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 26 g F, 21 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Vollkorn-Hafermehl, Dinkelmehl und $\frac{1}{2}$ TL Salz in einer Schüssel vermischen, 2 EL Öl und 100 ml lauwarmes Wasser mit dem Schneebesen gründlich unterrühren und den Teig etwa 15 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen.
2. Zwiebel und Möhre schälen, Sellerie waschen und putzen. Alles fein würfeln. Das übrige Öl in einem Topf erhitzen, Gemüsewürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Das Tomatenmark einrühren und weitere 2 Min. mitbraten. Brühe, Tomaten, Linsen und Oregano dazugeben. Kurz aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 20 Min. zugedeckt kochen, ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 80° vorheizen. Den Teig in vier gleich große Kugeln teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem runden Fladen (ca. 20-22 cm Ø) ausrollen. Eine mittelgroße Pfanne erhitzen, die Tortillas darin bei mittlerer Hitze ohne Fett in ca. 2 Min. von jeder Seite bräunen. Auf einem Teller im Ofen warmhalten.
4. Salat waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Zwei Tortillas mit je 50 g Joghurt bestreichen, mit der Hälfte der Bolognese und Salatstreifen belegen und leicht umklappen. Übrige Tortillas ebenso zubereiten und alles servieren.