

Rezept

# Käsetortillas mit Guacamole

Ein Rezept von Käsetortillas mit Guacamole, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Tortillas:

<b>50 g</b> Parmesan	<b>2</b> Eier (M)
<b>100 g</b> Schmand	<b>50 ml</b> Milch
<b>1 Prise</b> Salz	<b>2 EL</b> Flohsamenschalenpulver
<b>2 EL</b> Sesammehl	<b>2 EL</b> Mandelmehl
<b>1 TL</b> Backpulver	

### Für die Füllung:

<b>100 g</b> Eisbergsalat	<b>3 TL</b> Kokosöl
<b>150 g</b> Rinderhackfleisch	<b>1 EL</b> Tomatenmark
<b>1/2 TL</b> gemahlener Koriander	<b>1/2 TL</b> getrockneter Oregano
Salz	Pfeffer

### Für die Guacamole:

<b>1/4</b> Avocado	<b>1/4</b> Zitrone
<b>1 EL</b> Crème fraîche	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal, 59 g F, 48 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Parmesan fein reiben und mit Eiern, Schmand, Milch, 50 ml Wasser und Salz in einer Schüssel glatt rühren. Flohsamenschalenpulver, Sesammehl, Mandelmehl und Backpulver in einer weiteren Schüssel vermischen und dann zügig mit den Zutaten in der anderen Schüssel verrühren.
2. Die Masse vierteln und zu Bällchen formen. Auf dem Backblech verteilen und mit den angefeuchteten Handflächen zu ca. 6 mm dicken Tortillas flach drücken. In den Backofen (Mitte) schieben und ca. 10 Min. backen. Dann den Ofen ausschalten, die Ofentür etwas öffnen und die Tortillas darin warm halten.
3. Inzwischen den Eisbergsalat waschen, gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

4. Das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hackfleisch darin in ca. 8 Min. krümelig anbraten. Das Tomatenmark und 1 EL Wasser einrühren und das Hackfleisch mit Koriander, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

---

5. Für die Guacamole das Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Zitrone auspressen, den Saft mit der Avocado und der Crème fraîche in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

6. Die Tortillas gleichmäßig mit der Guacamole einstreichen. Die Hackfleischmasse mit einem Esslöffel auf je eine Tortillahälfte setzen und den Eisbergsalat darauf verteilen. Die Tortillas zusammenklappen, auf zwei Tellern anrichten und servieren.