

Rezept

# Tortillafladen mit Spinatfüllung

Ein Rezept von Tortillafladen mit Spinatfüllung, am 30.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> Schalotten	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1-2 Zweige</b> Thymian	<b>1</b> Bio-Limette
<b>150 g</b> Blattspinat	<b>150 g</b> braune Champignons
<b>1 TL</b> Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>200 g</b> Tofu (natur)
<b>2-4 EL</b> Sojamilch	<b>1-2 TL</b> Currypulver
<b>2</b> Tortillafladen (à ca. 40 g)	<b>1/2 TL</b> Schwarzkümmel
<b>1/2 TL</b> Chiliflakes	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

## Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken tupfen, die Blättchen abstreifen und hacken. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Spinat verlesen, putzen und gründlich waschen. Die Pilze putzen, abreiben und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Das Öl erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Den Knoblauch dazugeben und 30 Sek. mitdünsten. Den nassen Spinat dazugeben und zugedeckt in 1-2 Min. zusammenfallen lassen. Dann offen weitere 2 Min. dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Spinat salzen und pfeffern. Die Pilze in einer beschichteten Pfanne bei starker Hitze ohne Fett braten, bis sie etwas bräunen und die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist. Die Pilze salzen und pfeffern, die Hälfte des Thymians untermischen.
3. Den Tofu und die Sojamilch mit dem Stabmixer pürieren. Den Tofu mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Limettenschale und Limettensaft pikant würzen. Die Tortillafladen jeweils zur Hälfte mit dem Tofu bestreichen, mit dem übrigen Thymian, Schwarzkümmel und Chiliflakes bestreuen.
4. Den Spinat darauf verteilen und die Pilze darübergerben. Die Tortillas zu Halbkreisen zusammenklappen und in einer großen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten leicht anrösten. Die Tortillafladen warm servieren.