

Ullas



KÄSETORTILLA mit 3Saucen

Tortilla (gibt es fertig zu kaufen) in einer Pfanne ohne Fett auf kleiner Flamme erwärmen, dabei öfter wenden. Vorsicht, nicht bräunen sondern nur erwärmen.

Die Tortillas In einer Serviette oder in einem Geschirrtuch warm halten.

Dann mit geriebenem Käse (Emmentaler, oder anderer würziger Käse) füllen indem man die eine Hälfte mit Käse belegt und die andere Hälfte darüber klappt.

In derselben Pfanne die Tortillas, unter häufigem Wenden, braten.

Immer etwas andrücken, damit der Käse innen schmilzt.

Wieder in der Serviette warm halten.

Wenn man möchte, kann man die Tortillas zum servieren in Kuchenspalten schneiden und mit den verschiedenen Saucen anrichten.



Ullas



Tomatensauce

Zutaten: Tomaten (mindestens 6 große Stück)
Zwiebel (mindestens 2 Stück)
4 Zehen Knoblauch
1 bis 2 Chilischoten
Zucker
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Koriander
Event. geschälte Tomaten aus der Dose

Zubereitung: In einem Topf Olivenöl mit Zwiebel (mindestens 2 Stück),
4 Zehen Knoblauch,
1 bis 2 Chilischoten andünsten,
einen Löffel Zucker dazu.
Die Menge hängt davon ab wie viel Tomaten man nimmt (6 große
Tomaten mind.).
Die Tomaten grob würfeln, zur Zwiebelmischung geben,
Salz und Pfeffer darüber und 1 ½ bis 2 Stunden köcheln lassen.
Je nach Geschmack gegen Ende frischen Koriander dazu.
Dann das Ganze pürieren.
Man kann auch geschälte Tomaten aus der Dose dazu geben.

Ullas



Bohnenmus

Zutaten: Indianerbohnen aus der Dose
Zwiebel
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Chili
1 EL Sauerrahm

Zubereitung: Indianerbohnen aus der Dose, mit gehacktem Zwiebel und etwas Gemüsebrühe pürieren, Salz, Pfeffer, 1 Löffel Sauerrahm dazu, nach Geschmack etwas Chili.

Guacamole

Zutaten: 2 Avocados
2 geschälte Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
Chili, Zitronensaft, Koriander
Olivenöl



Zubereitung: 2 Avocados pürieren, 2 geschälte Tomaten klein hacken, 2 Knoblauchzehen pressen, 1 Zwiebel klein hacken, Chili nach Geschmack klein gehackt dazugeben, mit Zitronensaft beträufeln und fein gehackten Koriander dazu. Etwas Olivenöl darüber träufeln.