

Rinds-Tortilla

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.20

Nährwert pro Rezept

1160 Kcal, 85 g Fett, 60 g KH

Zutaten

5 cl Sonnenblumenöl

100 g Rindsgeschnetzeltes

1 Fleisch anbraten und warm halten

Tortilla

70 g Mehl

1 g Salz

2 cl Sonnenblumenöl

25 cl Wasser

1 g Zucker

2 Zutaten zu einem Teig kneten
1 h ruhen lassen
ausrollen und in der Bratpfanne
mit wenig Öl ausbacken

Füllung

5 cl Sonnenblumenöl

20 g Zwiebeln, hacken

1 g Knoblauch, hacken

Scharfmacher

3 Zwiebeln andünsten
Knoblauch mitdünsten
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe

20 g Ananas, würfeln

20 cl Rindbouillon (RL Gewürz)

30 cl Tomatensauce (Pelati)

4 mit dem Fleisch zugeben
5 Min. mitkochen

1 g Koriander, hacken

Mexico Mix (RL Gewürz)

5 abschmecken
die Tortillas füllen