Artikel vom 16.07.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 14:51 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/tortillas-mit-gegrillter-ananas

Tortillas mit gegrillter Ananas



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 6 Personen):

Teig:

200 g Mehl

125 ml warmes Wasser

½ TL Salz

½ TL Backpulver

Öl zum Braten

Füllung:

1 Ananas

2 rote Paprika

1 Packung Champions

1 Packung Austernpilze

2 rote Zwiebeln

1 Bund Petersilie

Marinade:

3 EL Sojasauce

½ EL Tomatenmark

4 EL Öl

1 Knoblauchzehe

½ TL Beifuß

½ TL Kumin

1 TL Paprikapulver

1 TL Salz

½ TL schwarzer Pfeffer

1 EL Agavendicksaft

Außerdem:

Saft von 1 Limette

Zubereitung:

Mit der Marinade beginnen und dafür Knoblauch schälen und kleinhacken. Sojasauce, Tomatenmark, Öl und den Agavendicksaft in einer Schale gut verrühren. Nach und nach die Gewürze sowie den gehackten Knoblauch dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Pilze säubern. Champions in Streifen schneiden, Austernpilze halbieren. Nun die Marinade idealerweise in einen Gefrierbeutel füllen und die Pilze dazu geben. Den Beutel fest verschließen und alles durch leichtes Kneten gründlich vermengen. Die Pilze mindestens eine Stunde in der Marinade im Kühlschrank liegend ziehen lassen, gerne länger oder sogar über Nacht. Für die Tortilla Mehl, Backpulver und Salz mischen. Nach und nach das warme Wasser dazugeben und den Teig kneten. Für Taco-große Teigfladen etwa eine Portion in Größe eines halben Handtellers nehmen und auf der mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz zu einem Fladen ausrollen. Wer größere Teigfladen bevorzugt, nimmt entsprechend mehr Teig. Die Fladen in einer Pfanne zusammen mit etwas Öl circa 3 Minuten von jeder Seite auf hoher Stufe backen, dann beiseitestellen.

Nun die marinierten Pilze in eine Pfanne mit etwas Öl geben und auf hoher Stufe anbraten. Für die weitere Füllung die Ananas schälen, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und dabei den harten Strunk entfernen. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, die harten Teile der Stiele abschneiden und grob hacken. Ananas- und Paprikastücke zusammen in einer Pfanne leicht anbraten, bevor sie mit der Petersilie in einer Schüssel verrührt werden. Zwiebelstücke dazu geben und untermischen. Zur Abrundung den Limettensaft dazugeben und noch einmal umrühren. Zum Servieren je eine Tortilla mit etwa einer halben Hand Pilzmischung und einer halben Hand Ananasmischung füllen.

Leonie Jaxy