



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Vegane Karottentortilla



Zutaten Für 1 Pfanne= 4 Portionen

- 125 g Alnatura Kichererbsenmehl
- 230 ml Wasser
- 1 TL Alnatura Meersalz
- ½ TL Alnatura Zitronenschale gerieben
- ½ TL Alnatura Kurkuma gemahlen
- 500 g Karotten
- 1 gelbe Zwiebel
- 75 ml Alnatura Olivenöl

Tip: Nach Belieben die Tortilla mit Gartenkresse bestreuen. Sie schmeckt auch erkalte in Stücke geschnitten sehr gut. Statt Karotten können Kartoffeln für eine klassische Tortillavariante verwendet werden. Wer die Tortilla klassisch mit Eiern zubereiten möchte, kann statt Kichererbsenmehl, Wasser, Zitronenschale und Kurkuma einfach 5 Eier aufschlagen, mit etwas Salz verquirlen und dann mit den ausgekühlten Karottenscheiben vermischt ausbacken.

Zubereitung 10 Min. + 25 Min. Kochzeit + 15 Min. Kühlzeit

Kichererbsenmehl mit Wasser, Salz, Zitronenschale und Kurkuma glatt rühren und mindestens 10 Min. quellen lassen. Inzwischen Karotten schälen, Enden abschneiden und Karotten schräg in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Karotten zugeben und unter gelegentlichem Wenden garen, aber nicht rösten. Zwiebeln für 2 Min. dazugeben und glasig dünsten. Alles durch ein feines Sieb abgießen und abkühlen lassen, dabei das Öl auffangen.

Karotten- und Zwiebelscheiben mit dem Kichererbsenteig mischen. 2 EL des aufgefangenen Bratöls in die Pfanne geben und auf mittlerer Hitze erwärmen. Tortillateig in die Pfanne geben und 8 Min. backen. Einen Teller auf die Pfanne legen, die Pfanne umdrehen und die Tortilla erst auf den Teller und anschließend mit der ungebackenen Seite nach unten zurück in die Pfanne gleiten lassen. In weiteren 6 Min. fertig backen.

Quelle: Alnatura