



Gefüllte Tacos mit Fleischfüllung



1 EL Butter
1 Zwiebel, gehackt
250 g Rinder-Hackfleisch
4–6 Knoblauchzehen
3 EL Mais, aus der Dose
je 1/2 grüne und rote
Paprikaschote, gewürfelt
2 Becher Dip Mexicana
Salz, Pfeffer
Chilipulver
12 fertige Tacoschalen
einige Blätter Eisbergsalat

Butter erhitzen und die fein gewürfelte Zwiebel darin andünsten. Hackfleisch zugeben und kräftig anbraten. Knoblauchzehen schälen, fein hacken und gegen Ende der Bratzeit zum Hackfleisch geben. Mais, fein gewürfelte Paprikaschoten sowie 1 Becher Dip zur Fleischmasse geben und kurz miterhitzen. Anschließend mit den Ge-

würzen pikant abschmecken. Inzwischen die Tacoschalen mit der offenen Seite nach unten auf ein Backblech setzen, im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 3 bis 4 Minuten aufbacken. Tacoschalen innen dick mit Dip bestreichen, mit klein geschnittenen Salatblättern auslegen und mit der Hackfleischmasse füllen.

Gefüllte Pfannkuchen „à la provençal“

(für 3 Personen)

Für den Teig:

60 g Vollkornweizenmehl
1 Prise Salz
1/4 TL Backpulver
30 g Butter
1 Ei
1/8 l Buttermilch

2 TL Thymian
Salz, Pfeffer
Fett für die Form
4 EL Schlagsahne

Mehl, Salz und Backpulver mischen. Die Hälfte der Butter zerlassen und zufügen. Ei und Buttermilch unterrühren. 30 Minuten quellen lassen.

Für die Füllung Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Tofu grob würfeln und in heißem Öl anbraten. Tomatenwürfel, zerdrückten Knoblauch,

grob gehackte Erdnusskerne sowie in Streifen geschnittene Petersilie und gerebelten Thymian dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der restlichen Butter sechs Pfannkuchen backen. Jeweils etwas Füllung auf die Pfannkuchen geben, aufrollen und in eine gefettete ofenfeste Form geben, Sahne darüber gießen und in den Backofen schieben. Auf 220 °C schalten und etwa 15 Minuten überbacken.

Für die Füllung:

2 Fleischtomaten (400 g)
125 g Tofu
1 TL Öl
4–5 Knoblauchzehen
1 EL geröstete Erdnusskerne
1/2 Bund glatte Petersilie