Tacos mit Kichererbsen-Crème

Zutaten

Menge

Für die Weizenfladen

250 ml	Wasser
300 g	Weizenmehl (Type 405), plus etwas mehr zum Ausrollen
1 TL	Salz

Für die Kichererbsen-Crème

1 Dose	Kichererbsen (à 350 g)
3 EL	Olivenöl oder geschmacksneutrales Öl
1	Knoblauchzehe
	Saft einer halben Limette
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Zimt

Für die Füllung

2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
400 g	Rinderhackfleisch
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Kreuzkümmel
3	Tomaten
1 Bund	Koriander
1 Prise	Zucker
1 EL	Olivenöl
	Saft einer halben Limette
300 g	griechischer Joghurt
2	Salatherzen
50 g	Jalapeños nach Belieben

Rezeptinfo

Felicitas Felix

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
inkl. Ruhezeit für den Teig

Je Portion: 3445 kJ, 822 kcal, 81 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 37 g Fett, 88 mg Cholesterin, 9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

Zubereitung

Step 1:
Für die Weizenfladen musst du zuerst das Wasser zum Kochen bringen. Dann das Mehl in einer Schüssel mit dem kochendem Wasser und dem Salz verrühren, etwas abkühlen lassen und gründlich verkneten. Den Teig mit einem feuchten Tuch bedecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Step 2:
Für die Kichererbsen-crème musst du die Kichererbsen absieben und das Wasser dabei auffangen. Die Kichererbsen mit dem Knoblauch, Öl, Limettensaft und 2 Esslöffel des Kichererbsenwassers pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.

Step 3:
Für das Hackfleisch eine Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen, das Hackfleisch hineingeben und anbraten. Anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch ebenfalls dazu geben und etwa vier Minuten weiter braten.

Step 4:
Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.

Step 5:
Für die Salsa die zweite Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Den Koriander hacken. Alles miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl und dem Limettensaft verrühren.

Step 6:
Den Joghurt nur mit einer Prise Salz verrühren. Den Strunk aus den Salatherzen entfernen und den Salat anschließend in feine Streifen schneiden.

Step 8:
Zum Ausbacken der Weizenfladen walnussgroße Stücke vom Fladenteig abstechen und auf einer bemehlten Fläche mit einem Nudelholz so dünn wie möglich ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und die Fladen bei mittlerer Hitze nacheinander von beiden Seiten 2 Minuten

Tipp
Wenn du Zeit sparen möchtest, kannst du dir auch fertige Weizenfladen oder Tacos kaufen und diese lecker füllen.

goldbraun ausbacken. Am besten bedeckst du sie nach dem Backen mit einem feuchten Küchentuch, so werden sie bis zum Servieren nicht trocken.

Step 9:
Die Weizenfladen mit der Kichererbsen-Crème bestreichen, mit Salat, Hackfleisch, Salsa und einem Klecks Joghurt und einigen Jalapeños belegen. Zum Essen einfach einklappen.