

Informationen zur Sendung vom 24.03.2025

Tortilla-Sandwich mit Ziegenkäse und Spinat

Von Ulla Scholz

Zutaten (2-4 Personen)

Teig

4 Tortilla (Wraps)

Füllung

ca.1 kg Blattspinat (frisch)

70 g Pinienkerne

60 g Rosinen

½ TL Chiliflocken

2 Knoblauchzehen

200 g Ziegenfrischkäse

2 EL Schmand

1 unbehandelte Limette

Salz

Pfeffer

Außerdem

Butterfett oder Pflanzenöl zum Braten

Bund Schnittlauch oder das Grüne von zwei

Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Die Rosinen in Limettensaft oder Wasser einweichen und zur Seite stellen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Blätter in einen Topf geben, den Boden knapp mit Wasser bedecken und etwas salzen. Den Spinat bei geschlossenem Deckel einige Minuten blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Das Gemüse zum Abtropfen zur Seite stellen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pinienkerne unter der Oberhitze des Grills oder in einer Pfanne golden rösten.

Den Ziegenkäse mit dem Schmand in eine Schüssel füllen. Mit Knoblauchstückchen, etwas Limettenschalenabrieb, Salz, Pfeffer oder Chiliflocken würzen. Alle Zutaten zu einer glatten Creme verrühren.

Die Tortillas jeweils bis zur Mitte einschneiden und mit der Käsecreme bestreichen. Blanchierten Spinat grob hacken und auf der Käseschicht verteilen. Mit der Hälfte der Pinien- und Rosinenmenge bestreuen, anschließend zu einem Dreieck zusammenfalten (siehe Video).

In einer Pfanne etwas Butterfett oder Olivenöl erhitzen und alle Exemplare von beiden Seiten zwei bis drei Minuten knusprig braten. Währenddessen etwas Zwiebellauch oder Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Informationen zur Sendung vom 24.03.2025

Tortilla-Sandwich mit Ziegenkäse und Spinat

Von Ulla Scholz

Anrichten

Die Tortilla-Sandwiches auf Teller legen und mit Schnittlauch, Pinienkernen und Rosinen bestreuen.

Ullas Küchentipp

Tortilla-Sandwich als Familienessen

Die einen setzen bei der Füllung auf edle Zutaten wie Avocado und Crevetten, für andere ist das Gericht eine gute Gelegenheit, um sinnvoll Käse-, Schinken- und Gemüsereste zu verarbeiten. Im Grunde ist für jeden Geschmack etwas dabei – man könnte sogar ohne großen Aufwand alle vier Wraps mit anderen Zutaten verfeinern.

Ein Päckchen gekaufte Fladen ist länger haltbar und eignet sich für den Vorratsschrank. Wenn einmal wenig Zeit zum Kochen bleibt, kommt so schnell etwas Warmes auf den Teller.

Ähnlich wie bei Crêpe und Pizza bieten sich unterschiedliche Füllungen und viele Kombinationsmöglichkeiten an. Solche Gerichte sind besonders bei Kindern und Jugendlichen beliebt. Ältere Kinder können selbst ans Werk gehen, da man für das Füllen und Braten nur geringe Kochkenntnisse benötigt. Statt Spinat, Rosinen und Pinienkerne ist hier eher Reibekäse und Tomatensauce beliebt. So wird aus einem Tortilla-Sandwich dann einfach ein Pizza-Sandwich.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz