

Low-Carb-Tortillas aus Blumenkohl

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 16 Fladen

Für die Tortilla

1/2 Blumenkohl
1 Ei
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Salz
240 g Cheddar

Für die Füllung

400 g Rinderhack
1 Zwiebel
1 Dose schwarze Bohnen
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Romasalatherz
100 g saure Sahne
3 Jalapeños
Salz, Pfeffer
Tabasco, grün oder rot
Pflanzenöl zum Anbraten

Besonderes Zubehör

Standmixer oder Küchenmaschine

Was soll ich nur kochen, wenn Low-Carb-Besuch kommt und mein Hunger auf Tortillas groß ist? Da kann man doch was machen ... wie wär's mit diesen

Blumenkohltortillas? Der Blumenkohl ersetzt das Mehl komplett und dann kommt auch noch würziger Cheddar in den Teig ... da werde auch ich zum Low-Carb-Fan!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und waschen. In einem Standmixer oder einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Restliche Zutaten zugeben und zu einem Teig pürieren.

- 3 -

Je 3 EL Teig auf das Backpapier geben und zu einem flachen Fladen formen, bis die Mischung aufgebraucht ist.

- 4 -

Für 15-20 Minuten im heißen Ofen backen, bis die Fladen goldbraun sind. Fladen wenden und weitere 5 Minuten backen, bis auch die Unterseite braun ist. Auf Küchenpapier legen und entfetten.

- 5 -

Für die Füllung Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch und Zwiebeln 5-6 Minuten anbraten. Tomatenmark unterrühren, Bohnen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Jalapeños in Scheiben schneiden.

- 7 -

Low-Carb-Tortillas aus Blumenkohl

Tortillas mit Hackfleisch, Salat und saurer Sahne füllen.
Mit Jalapeños belegen, nach Belieben mit Tabasco würzen
und servieren.