



Süßkartoffeln im Tortilla

mit Mangold und Mozzarella

30-40Min. 3-4 Personen

"Tortilla" ist nicht gleich "Tortilla"! Heute gibt es bei dir das mexikanisches Fladenbrot und ist nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen spanischen Omelett. Den Weizenfladen füllst du dir mit gegrillten Süßkartoffeln, Tomaten, Mangold und in Balsamicoessig gegrillten Kürbiskernen. Das ist Fingerfood der Extraklasse!

Was du von uns bekommst

- Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Mozzarella 7
- 1 Packung Baby Mangold
- 1 Packung Kürbiskerne
- Frischer Zitronenthymian & Petersilie
- 1 Packung Tortillas 1
- 2 Balsamico-Essig 12

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Alufolie
- Auflaufform
- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

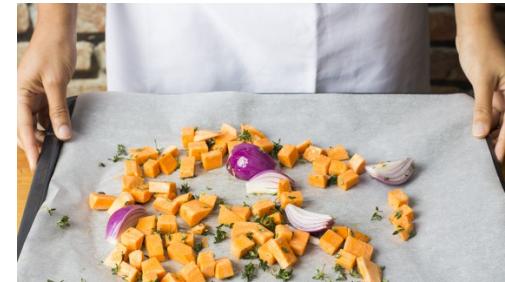
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 780.0kcal, Fett 37.6g, Eiweiß 24.8g, Kohlenhydrate 79.4g



1. Süßkartoffel schneiden

Den Ofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und vierteln. Den **Zitronenthymian** vom Stängel streifen.



2. Süßkartoffel backen

Die **Zwiebeln** mit **Süßkartoffel** und **Thymian** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Salz, Pfeffer und 1-2EL Olivenöl mischen und für ca. 15-20Min. im Ofen backen.



3. Kürbiskerne vorbereiten

Die **Kürbiskerne** in einer Auflaufform mit in den Ofen geben und für ca. 8-9Min. rösten. Inzwischen in einer Schale **2/3 des Balsamico-Essigs** mit 1TL Zucker, 1 Prise Salz und 1EL Olivenöl mischen. Sobald die **Kerne** geröstet sind, die **Balsamico-Mischung** untermischen und für weitere ca. 2-3Min. rösten lassen, dann aus dem Ofen nehmen.



4. Tomaten schneiden

Inzwischen den **Mozzarella** in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** vom Stängel zupfen. Den Strunk der **Tomaten** entfernen und in Spalten schneiden. Nach Ende der Röstzeit der **Süßkartoffeln**, die **Tomaten** mit auf das Blech geben und alles für weitere ca. 8-10Min. rösten.



5. Tortillas vorbereiten

Die **Tortillas** in Alufolie einschlagen und ca. 3-4Min. mit im Ofen erwärmen, bis sie sich voneinander lösen lassen.



6. Tortillas überbacken

Den **restlichen Essig** mit 1EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einer leichten **Vinaigrette** mischen und mit **Mangold** und **Petersilienblättern** mischen. Die **Tortillas** nach Geschmack mit **Salat**, **Süßkartoffeln**, **Zwiebeln**, **Kürbiskernen** und **Mozzarella** belegen und nochmal für ca. 3-4in. im Ofen überbacken lassen, bis der **Käse** schmilzt.