



## Kartoffel-Mais-Flautas mit Feta

dazu Eisbergsalat und Korianderdip



30-40min



2 Personen

Flautas sind mexikanische „Frühlingsrollen“, wenn man so will. Mit ihrer leckeren Füllung aus gestampften Kartoffeln, süßem Mais, salzigem Feta und mexikanischen Gewürzen bereiten wir die delikaten Knusperrollen heute fettsparend im Ofen zu. Dazu gibt es einen knackigen Salat und einen Dip aus saurer Sahne, Koriander und Zitrone.



- 500g Drillinge
- 1 Dose Mais
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 1 Becher saure Sahne <sup>7</sup>
- 1 Eisbergsalat
- 2 Tomaten

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen mit Umluftfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1069kcal, Fett 43.9g,  
Kohlenhydrate 129.1g, Eiweiß 29.1g



Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** 1-2cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken und abgedeckt zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, noch 7-10Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. **Tipp:** Wer mag, kann das Wasser zuvor in einem Wasserkocher aufkochen.



Auf **6 Tortillas** jeweils auf einer Hälfte **3-4EL Kartoffelfüllung** als länglichen Streifen auftragen und die **Tortillas** zigarrenartig aufrollen. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, mit 1-2EL Pflanzenöl einpinseln und 7-10Min. im Ofen goldbraun backen.



Die **1/2 des Maises** in einem Sieb abtropfen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Mais** verwenden. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



Die **saure Sahne** mit der **1/2 des Limettensafts**, **1TL Limettenabrieb** und dem **Koriander** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **restlichen Limettensaft** mit 1–2EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch Olivenöl verwenden.



Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dann mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **1/2 der abgetropften Maiskörner** und die **1/2 des Fetas** untermengen.



Den Strunk entfernen, den **Salat** halbieren und jede Hälfte in 3 Spalten schneiden. Den **restlichen Feta** mit dem **restlichen Gewürz** vermengen. Die **Tomaten** in Spalten schneiden, mit dem **übrigen abgetropften Mais** und der **1/2 des Dressings** vermengen und auf den **Salatsspalten** anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** und dem **Feta** garnieren und mit den **Flautas** servieren.