



Kartoffel-Mais-Flautas mit Feta

dazu Eisbergsalat und Korianderdip



30-40min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 1kg Drillinge
- 1 Dose Mais
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g frischer Koriander
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Tortillas ¹
- 2 Becher saure Sahne ⁷
- 1 Eisbergsalat
- 3 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1029kcal, Fett 41.2g, Kohlenhydrate 125.2g, Eiweiß 28.1g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** 1-2cm große Stücke schneiden. In einem großen 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.



4. Flautas backen

Auf **12 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 2-3EL Pflanzenöl einpinseln und 7-10Min. im Ofen goldbraun backen.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



3. Füllung fertigstellen

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 Maiskörner** und die **1/2 des Fetas** untermengen.



5. Dip und Dressing anrühren

Die **saure Sahne** mit der **1/2 des Limettensafts, 2TL 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.



6. Anrichten und servieren

Den Strunk entfernen, den **Salat** halbieren und jeweils in 3-4 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 **Salatspalten** anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** und dem **Feta** garnieren und mit den **Flautas** servieren.