



Für Vegetarier



HAUPTGERICHT

SCHNELL & EINFACH

SPINAT-TORTILLAS MIT FRISCHKÄSE

100 g in Öl eingelegte Dörrtomaten
1 (Bio)-Limette,
nur abgeriebene Schale

8 Mais- oder Weizentortillas
120 g Frischkäse nature
2 TL Zweifel Seasoning Inferno
100 g Jungspinat

TIPP:
DAZU PASST EIN KNACKIGER
BLATTSALAT.

1. Tomaten abtropfen, dabei das Öl auffangen, beiseite stellen. Tomaten klein schneiden, mit Limettenschale mischen.
2. Ofen auf 60 Grad vorheizen. Platte/grosser Teller vorwärmen.
3. Die Hälfte der Tortillas mit Frischkäse bestreichen, mit Zweifel Seasoning Inferno bestreuen, mit Tomaten und Spinat belegen. Mit den restlichen Tortillas bedecken.
4. 1/2 EL des beiseite gestelltes Öls in einer Bratpfanne erhitzen. 1 gefüllte Tortilla begeben, bei kleiner Hitze beidseitig je 2-3 Minuten braten, auf Platte/grossen Teller warm stellen. Restliche Tortillas gleich zubereiten.

NÄHRWERTE PRO STÜCK:
424 kcal, FETT 16 g, KOHLENHYDRATE 59 g,
EIWEISS 10 g



CA. 20 MIN.



FÜR 4 PERS. / 4 STK.

