

Tortilla mit Blaubeeren

Zutaten für 4 Personen:

4 Tortillafladen
3 TL Öl
2 Äpfel (z.B. Cox Orange)
1 kleine rote Chilischote
4 TL brauner Zucker
1 Prise Salz
150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas, ersatzweise tiefgefroren)
50 g Schafskäse
einige Minzblättchen



Zubereitung:

1. Tortillafladen in einer heißen mit einigen Tropfen Öl ausgepinselten Grillpfanne kurz von beiden Seiten braten.
2. Äpfel abspülen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Chilischote putzen, Kernchen entfernen und abspülen. Chilischote klein hacken. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Apfelstückchen und Chili 3-4 Minuten darin dünsten, dabei Zucker und Salz darüber streuen und untermengen. Blaubeeren (ohne Flüssigkeit, ggf. aufgetaut) unterheben. Auf den Tortillafladen verteilen und den Schafskäse darüber bröckeln. Mit einigen Minzblättchen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 261 kcal / 1097 kJ
Protein: 5,7 g
Fett: 10,8 g
Kohlenhydrate: 35 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

