



Austernpilz-Tacos mit Pfirsichsalsa

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Tortillas

250 g Weizenmehl (Type 550)
140 ml lauwarmes Wasser
1 TL Salz
2 EL Olivenöl

Pilz-Füllung

550 g Austernpilze
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
2 EL Balsamico-Essig
1 EL Sojasauce
50 g Sahne
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
½ TL Chiliflocken
1 TL frischer Thymian
1 TL Salz

Pfirsich-Salsa

3 frische Pfirsiche
2 Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Chilischote (mittelscharf)
1 Bund frischer Koriander
Saft und Abrieb von 1 Limette
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
2 Knoblauchzehen
½ TL Zucker (optional)

Sowie

Frischer Koriander
Limetten in Spalten



Zubereitung (circa 60 Minuten):

Für die Tortillas Weizenmehl und Salz in eine Schüssel geben. Das lauwarme Wasser und Olivenöl hinzufügen und zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Den Teig in gleiche Portionen teilen und zu Kugeln formen. Jede Kugel zwischen zwei Lagen Backpapier zu einem dünnen Fladen (circa zwei bis drei Millimeter dick) ausrollen.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Jeden Tortilla-Fladen circa ein bis zwei Minuten pro Seite rösten, bis leichte braune Flecken entstehen. Die fertigen Tortillas mit einem feuchten Handtuch abdecken, damit sie weich bleiben.

Für die Füllung die geputzten Austernpilze in grobe Streifen zupfen und in Olivenöl anbraten. Nachdem die Pilzstreifen Farbe angenommen haben, mit Salz würzen. Dann erst die gehackte Zwiebel und den geriebenen Knoblauch hinzugeben und anschwitzen. Thymian, Paprikapulver, Chiliflocken und Tomatenmark in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Gemüsebrühe, Balsamico-Essig, Sojasauce und etwas Sahne angießen. Alles gut vermischen und zehn bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig reduziert ist und die Pilzmischung sämig ist.

Für die Salsa die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten, rote Zwiebel, Chili und frischen Koriander fein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Mit geriebenem Knoblauch, Olivenöl, Limettenabrieb und zwei Esslöffeln Limettensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Süße der Pfirsiche mit etwas Zucker abrunden. Die Salsa mindestens 15 Minuten durchziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

Die warme Pilzfüllung großzügig auf den Tortilla-Fladen verteilen. Die Pfirsichsalsa obenauf geben. Mit frischem Koriander garnieren und die belegte Tortilla zuklappen. Mit Limettenspalten servieren.

Nährwerte pro Portion

610 kcal – 23 g Fett – 19 g Eiweiß – 68 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.