



Mexikanische Pizza

Tlayuda

Zutaten (für vier Portionen):

Refried Beans:

150 g getrocknete Bohnen, z.B. schwarze Bohnen, Kidneybohnen oder Pintobohnen
Thymian
Oregano
1 Zwiebel
2-3 Zehen Knoblauch
Kreuzkümmel
1 Zitrone (unbehandelt)

Tortilla-Fladen:

300 g Weizenmehl
Salz

Belag:

200 g Roastbeef
Salz, Pfeffer
50 g Schweineschmalz
1-2 Chorizo
1-2 Kugeln Mozzarella (klassisch: Queso Oaxaca)
8 Scheiben eingelegte Jalapeños
200 ml Salsa-Sauce
1/4 Kopf Weißkohl
50 g Microgreens oder Sprossen
1 Lauchzwiebel

Zubereitung (45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Bohnen über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Sie dann mit Thymian und Oregano so lange kochen, bis sie sehr weich sind und beinahe zerfallen. Beim Abschütten das Wasser auffangen. Die Zwiebel zerkleinern und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen, den Knoblauch und Kreuzkümmel mitbraten, bevor Zitronenabrieb und -saft hinzukommt. Dann die gekochten Bohnen und einen kleinen Teil des Kochwassers mit in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers eine nach Geschmack sehr feine oder noch etwas stückige Masse erzeugen. Die Konsistenz hierbei mit dem Kochwasser steuern. Die fertige Masse einige Minuten weiter erhitzen.

Für die Tortilla-Fladen das Mehl mit Salz in eine Schüssel geben, 300 Milliliter sehr heißes Wasser darüber geben und mit einem Holzlöffel vermischen. Dann der Schüssel entnehmen und mit den Händen weiterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Diesen einen Moment ruhen lassen, bevor er portioniert und mithilfe von zusätzlichem Mehl rund ausgerollt wird (für dieses Gericht werden klassisch besonders große Fladen verwendet). In einer

beschichteten Pfanne ohne Öl ausbacken. Die klassischen Tortilla-Fladen brauchen zwar nur etwa eine Minute je Seite, für dieses Rezept sollten sie jedoch so lange backen, bis sie hart und knusprig sind.

Das Roastbeef in feine Scheiben schneiden, salzen und pfeffern in einer zweiten Pfanne mit Schweineschmalz braten. Das Innere der Chorizo aus der Pelle pressen und in kleinen Knubbeln mitbraten. Das Fleisch dann der Pfanne entnehmen und einen noch in der Pfanne befindlichen Fladen mit dem heißen Schmalz bestreichen. Das lässt ihn wieder etwas weicher werden. Darauf die Bohnenpaste verteilen, ebenso gezupften Mozzarella, Roastbeef, Chorizo, Jalapeños und Salsa-Sauce. Erneut mit geschlossenem Deckel erhitzen, bis der Mozzarella geschmolzen ist. So mit allen Fladen verfahren.

In der Ursprungsversion kommt die Tlayuda jetzt so auf den Tisch. Für etwas mehr Frische kann man nach dem Backen zusätzlich noch sehr fein gehobelten Weißkohl, Microgreens und feine Ringe Lauchzwiebeln darauf verteilen. Noch heiß servieren.

Nährwerte pro Portion:

750 kcal – 29 g Fett – 39 g Eiweiß – 82 g Kohlenhydrate