



Buchweizen Quesadillas

mit frischem Zuckermais



Zutaten für 4 Personen:

Teig Zunächst das Mehl abwägen und mit dem Salz vermischen. Die Eier mit dem Wasser verquirlen, nach und nach in das Mehl geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig etwa 20 Minuten zum Quellen lassen. Anschließend 2 EL flüssiges Kokosöl und ggf. etwas Wasser in den Teig rühren, eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und darin je eine Kelle Teig (dieser sollte eher flüssig sein) ausbacken.

200 g Buchweizenmehl
2 Eier
600 ml lauwarmes Wasser
etwas Salz
2 EL Kokosöl

Füllung Die Pfanne beim eingießen des Teiges schwenken, so gelingt der Teig noch dünner. Nach kurzem Backen den Fladen wenden, auf der anderen Seite ebenfalls kurz backen und herausnehmen. So mit dem restlichen Teig fortfahren.

2 Mozzarella
1 Limette
2 Zuckermaiskolben
2 Möhren
2 gelbe Paprika
1 Bund frische Petersilie
Pfeffer
Salz

Für die Füllung das Gemüse waschen. Den Mais von den Blättern und Fäden befreien und einfach mit einem Messer vom Kolben schneiden. Möhre und Paprika in kleine Würfel schneiden. In der noch heißen Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer anbraten. Die Hitze reduzieren und das Gemüse 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten.

Den Mozzarella abgießen und in Würfel schneiden. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Käse, etwas Limettensaft, sowie etwas gehackte Petersilie mit zum Gemüse geben. Nun 4 der 8 Buchweizen-Fladen auf Tellern verteilen, das Gemüse darauf geben und die übrigen 4 Buchweizen – Tortilla als Deckel verwenden. Mit einem Pizzaschneider in der Mitte teilen, mit Petersilie garnieren und servieren.