

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER
MARKT
HALLE
St. Pauli

SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS
AB 12 UHR
in unserer Marktküche



© Malte Plutat

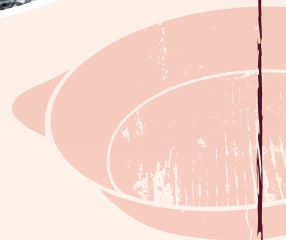
Oliver
Trific



© Ulrike Holsten

Olivers Rezept für

CHALUPAS



CHALUPAS



Zutaten

- 150 g Masa Harina
- ca. 500 ml Öl und 2 EL für die Marinade
- 250 g Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 75 g abgetropfte schwarze Bohnen oder Kidney-Bohnen aus der Dose
- 4 Zweige Koriander
- 2 EL Limettensaft
- Tabasco
- Salz und Pfeffer
- ½ Kopf Eisbergsalat
- 75 g junger Manchego

Zubereitung

1. Masa Harina mit 110-120 ml Wasser und 1 Prise Salz vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in 10-12 gleich große Stücke teilen und jeweils zwischen 2 Stück Klarsichtfolie rund ausrollen.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Teigfladen nacheinander im 170°C heißen Fett ca. 2-3 Minuten tortillachipgelb frittieren. Um die Bootform zu erreichen, während des Frittierens mit einer Zange leicht zusammenhalten, bis sie knusprig genug sind, um nicht wieder in die ursprüngliche Form zurückzufallen. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
3. Tomaten vom Stielansatz befreien und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Bohnen kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Korianderblätter von den Stielen zupfen und hacken.
4. Vorbereitetes Gemüse in einer Schüssel mit Koriander, 2 EL Öl und Limettensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Tabasco würzen. Salat in feine Streifen schneiden. Käse fein reiben.
5. Zum Servieren die Chalupas mit etwas Salat füllen, die Gemüse Mischung darauf verteilen und mit Käse bestreuen.

