

Tacos aus Leinsamenmehl

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

350 g	Leinsamenmehl
1 TL	Flohsamenschalenpulver
400 ml	Wasser
2 Prise	Paprikapulver
2 TL	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Bratöl
1	Knoblauchzehe
2 Prise	Kreuzkümmel



Zubereitung

Leinsamenmehl mit Flohsamenschalenpulver, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver mischen. Wasser zum Kochen bringen und mit der Trockenmischung zu einem festen Teig verarbeiten. Am besten gelingt das mithilfe eines Rührgeräts, da die Masse am Anfang noch heiß ist. Einige Minuten quellen lassen. Den Teig mit einem Löffel portionieren und zwischen zwei Lagen Backpapier mit einem Nudelholz sehr dünn (2 bis 3 mm) ausrollen. Den ausgerollten Teig z. B. mithilfe eines Tellers oder Topfeckels in Kreise schneiden.

Eine Knoblauchzehe schälen und in Bratöl in einer Pfanne kurz anbraten. Die Knoblauchzehe aus der Pfanne nehmen, zur Seite stellen und für die Füllung aufbewahren. Die Tacos in dem heißen Öl gleichmäßig bei mittlerer Hitze ausbacken (etwa 2 bis 3 Minuten pro Seite). Nach Wunsch können die Tacos z. B. mit Avocado, frischer Paprika, Babyspinat, Crème Fraîche und Tomaten gefüllt werden.