

Quinoa-Enchilada (ausreichend für ca. 6 Stück)

Für die Füllung:

1 Tasse Quinoa

½ Tasse Linsen

½ Teel. Salz

3 ½ Tassen Wasser

in ca. 20 Min bei kleiner Hitze gar köcheln

**alternativ:** Brühe oder Gewürzsalz nach Wunsch

zusätzlich, jedoch nicht mitkochen:

ca. 150g geriebener Käse (z.B. Schafskäse, Gouda, Mozzarella)

1-2 Tomaten gewürfelt

African Bean Sauce nach Geschmack

Für die Pfannkuchen:

100g Quinoamehl

50g Maismehl

1-2 Eier

ca. 250 ml Wasser (Sprudel)

¼ Teel. Salz

zu glattem Pfannkuchenteig anrühren

und zu ca. 6 Pfannkuchen ausbacken

**alternativ:** Quinoa und Maismehl durch anderes Mehl ersetzen Weizen, Dinkel, Buchweizen

Zubereitung: Die fertig gebackenen Pfannkuchen mit jeweils 1-2 Eßl. Linsen-Quinoa Füllung, Käse, Tomate und African Bean Sauce einseitig belegen, die Pfannkuchen aufrollen und in einer Auflaufform zum wärmen in den vorgeheizten Backofen (ca. 100 – 150°C) geben, bis alle Pfannkuchen gebacken und aufgerollt sind. Die Pfannkuchen können zusätzlich mit Käse bestreut und bei höherer Temperatur (180 - 200°C) für ca. 10 Min. im Ofen überbacken werden.

Als **Alternativ-Füllung** bietet sich z.B. gegartes Hähnchen- oder Putenfleisch in mundgerechten Stücken, gekochter Schinken, Mais, Kdnebeans, Pilze, Schafskäse, Salat an. Je nach Geschmacksrichtung eignet sich dann auch eine Curry-Sauce z.B. von DWP oder Tapenade von El Puente.

*Rezeptidee Silvia Dilly*