



Walnuss - Mangold Sopesitos



Zubereitungszeit:
50 Minuten, Marinierzeit: 4
Stunden

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 449 kcal	Fett: 27,5 g
Eiweiß: 9,79 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 6,9 g
Kohlenhydrate: 35,7	ungesättigte Fettsäuren: 20,6 g

Zubereitung:

1. Jalapenos mit Rotweinessig und Agavendicksaft vermengen und für mindestens vier Stunden in einer geschlossenen Schüssel marinieren lassen.
2. Für die Gemüse Mischung Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen und Kreuzkümmel, gerösteten Mais sowie Mangold hinzugeben und dünsten lassen. Bei Stielmangold erst die Stiele fünf Minuten dünsten lassen und im Anschluss für weitere fünf Minuten die Blätter dazu geben.
3. Die Temperatur herunter drehen und die restlichen Zutaten für die Gemüse Mischung hinzugeben. Alles gut vermengen, zur Seite stellen und warm halten.
4. Die Zutaten für die Poblano-Walnuss Sauce mit Hilfe eines Mixers vermengen, bis eine gleichmäßige und cremige Masse entsteht und Beiseite stellen.
5. Anschließend Maismehl, Salz, Kokosnussöl und Wasser miteinander vermischen und solange kneten bis ein leicht feuchter, klebriger Teig entsteht. Für die Fertigstellung der Walnuss-Mangold Sopesitos aus dem Teig ca. 8 cm große Sopesitos formen.
6. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die vorgeformten Sopesitos darin ausbraten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind. Nach dem Braten auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Zum Anrichten eineinhalb Teelöffel Poblano-Walnuss Sauce auf die gebratenen Sopesitos geben mit einem Esslöffel Gemüse Mischung bedecken und mit den eingelegten Jalapenos garnieren.

Zutaten für 6 Portionen :

Für die eingelegten Jalapenos:

- 2 rote Jalapenos, dünn geschnitten
- 2 grüne Jalapenos, dünn geschnitten
- 120 ml Rotweinessig
- 1 EL Agavendicksaft

Für die Gemüse Mischung:

- 2 EL Olivenöl
- 65 g rote Zwiebeln, feingeschnitten
- 3 TL Knoblauchzehen, fein gehackt
- 170 g Maiskörner, geröstet
- 400 g roter Mangold, feingeschnitten
- 2 TL Limettensaft
- 75 g kalifornische Walnusshälften, gehackt und geröstet
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Poblanos oder grüne Paprika, entkernt und geröstet

Für die Poblano-Walnuss-Sauce:

- 2 - 3 Poblanos, geröstet und entkernt
- 80 g Griechischer Joghurt
- 35 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- 1 EL Salz
- 20 g Koriander
- 4 Knoblauchzehen, geröstet

Für die Sopesitos:

- 225 g Maismehl
- 1 TL Salz
- 2 EL Kokosnussöl
- 240 ml Wasser, warm
- Rapsöl zum Braten