



Ananas-Hähnchen-Tostadas

mit Feta und Rotkohlsalat



unter 20min



3-4 Personen

Sehr einladend reckt sich uns die knusprige Tortilla-Ebene mit ihrem malerischen Hochgebirge entgegen. Willst du die weißen Feta-Gipfel erklimmen, darfst du dich zuerst durch eine saftige Rotkohllandschaft mit Ananasdressing schlemmen, ehe du die würzigen Hähnchenhügel besteigst und letztendlich die fruchtig-pikanten Bergspitzen aus Ananas und Paprikawürfeln genießen kannst. Willkommen auf dem Höhepunkt des guten Geschmacks!

- 1 Dose Ananas
- 2 Stücke Rotkohl
- 50g Kürbiskerne
- 16 Minitortillas mit Mais ²
- 500g Hähnchenstreifen
mexikanische Art
- 100g Feta ³
- 2 Paprika

- 8EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen und Backrost
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenpinsel

Energie 1216kcal, Fett 60.3g,
Kohlenhydrate 89.7g, Eiweiß 45.4g

1. Dressing zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen. **Tipp:** Den **Soft** auffangen und für einen Smoothie verwenden. Die **½ der Ananas** mit 8EL Mayonnaise, 2EL hellem Essig, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren.



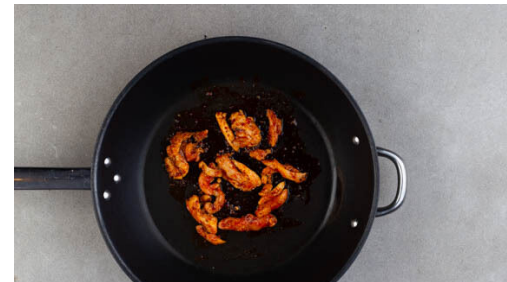
4. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** mit 2EL Pflanzenöl bepinseln und in ca. 8Min. im Ofen knusprig backen.



2. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen. **Tipp:** Den **Rotkohl** am besten mit den Händen einige Minuten massieren, damit er weicher wird.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten, bis es gar, aber noch saftig ist.



3. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln, dann mit der **restlichen Ananas**, 2EL hellem Essig und 1TL Zucker vermengen. Die **Tostadas** nach Belieben mit dem **Rotkohl**, dem **Fleisch**, der **Salsa** und dem **Feta** belegen und mit den **Kürbiskernen** garniert servieren.