



Würzige Hähnchen-Tostadas

mit rauchigen Bohnen und Rotkohlsalat



30-40min



2 Personen

Mexikanische Aromen überzeugen durch ein perfektes Zusammenspiel von intensiver Würze und fruchtiger Leichtigkeit. Diese knusprigen Tostadas mit saftigem Hähnchenfleisch, einem rauchigen Bohnendip und erfrischendem Rotkohl-Apfel-Salat mit Limette und Koriander sind ein vortreffliches Beispiel und einfach unwiderstehlich!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Packung Rotkohl
- 1 Apfel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Energie 762kcal, Fett 18.4g,
Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 53.5g



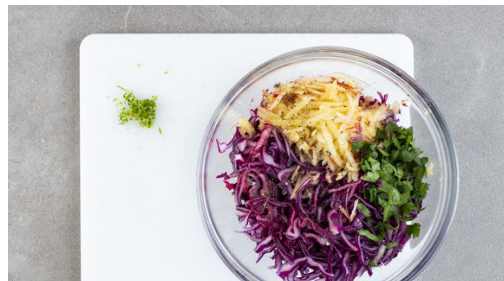
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden.



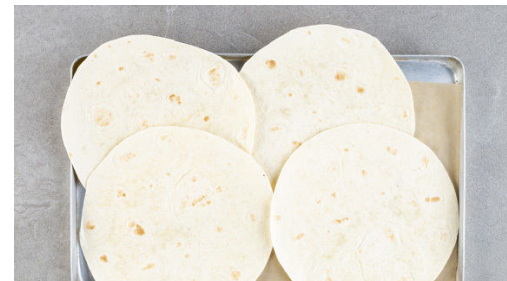
Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1-2EL Olivenöl, **1/2-1TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 15-20Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist.



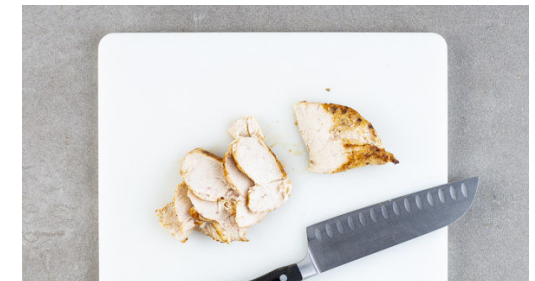
Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. **1/2TL Kreuzkümmel** dazugeben und 1Min. mitbraten. Die **Bohnen samt Flüssigkeit** hinzufügen und alles 5-7Min. sanft köcheln lassen. Mit einem Kartoffelstampfer zu einem **Püree** stampfen und mit Salz, Pfeffer und ggf. **mehr Kreuzkümmel** abschmecken.



Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Apfel** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Apfel** und den **Rotkohl** mit **3/4 des Korianders** und **1-2 EL Limettensaft** gut mit den Händen verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.



Das **Fleisch** mit dem Backpapier vom Blech ziehen und **4 Tortillas** mit einem neuen Backpapier auf das Blech geben. Im Ofen 2-3Min. erwärmen, bis die **Tortillas** an den Rändern knusprig sind. Den **Joghurt** mit **1TL Limettenabrieb** und 1 Prise Salz würzen.



Das **Fleisch** in dünne Scheiben schneiden. Das **Bohnenpüree** gleichmäßig auf den **Tortillas** verteilen und den **Salat** und das **Fleisch** darauf anrichten. Die **Tostadas** mit dem **Joghurt** und dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.