



Tostadas mit Ziegenfrischkäse

und Bohnen-Zucchini-Gemüse



20-30min



2 Personen

Tostadas sind nicht nur in Südamerika ein absoluter Hit - wir haben eine fantastische Variante des mexikanischen Klassikers für dich vorbereitet: knusprige Tortillas belegt mit saftiger Zucchini, Bohnen und cremigem Ziegenfrischkäse on top. Dazu mischen wir einen frischen Spinatsalat mit einem leichten Limettendressing. Was für eine Fiesta!

- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Bohnenmix
- 100g Babyspinat
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 125g Ziegenfrischkäse ²
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Limette

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenpinsel
- Zitruspresse
- Sieb

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 745kcal, Fett 33.3g,
Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 33.1g



Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. Die **Zucchini** der Länge nach vierteln und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen.



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. leicht braun anbraten.



Die **Zucchini** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten. Die **Bohnen**, die **½ des Spinats** und die **½ der Gewürzmischung** unterrühren, mit 100ml Wasser ablöschen und 3-4Min. köcheln lassen. Falls das **Gemüse** zu trocken wird, noch ein wenig Wasser hinzufügen. Mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



4 Tortillas mit insgesamt 1EL Olivenöl bestreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und unter dem Grill bzw. im Ofen 1-2Min. erwärmen und goldbraun werden lassen. **Vorsicht**, die **Tortillas** können schnell zu dunkel werden.



Das **Bohnen-Zucchini-Gemüse** auf den **Tortillas** verteilen und den **Ziegenfrischkäse** darauf klecksen. Die **Tostadas** im Ofen 2-3Min. rösten, bis der **Käse** weich und leicht gebräunt ist. Inzwischen die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken.



Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. 1 EL Olivenöl, **1-2 EL Limettensaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **restlichen Spinat** vermengen. Die **Tostadas** mit der **Petersilie** garnieren und mit dem **Spinatsalat** und den **Limettenspalten** servieren.