



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Bohnenmix
- 100g Babyspinat
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas¹
- 125g Ziegenfrischkäse²
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse vorbereiten

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.



2. Zwiebeln anbraten

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



3. Gemüse garen

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 erwärmen

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.



5. Tortillas belegen

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.



6. Salat zubereiten

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. 1EL Olivenöl, **1-2EL 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.