



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, bunten 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 Bohnen-Mix
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Packung Ziegenfrischkäse ⁷
- 20g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Küchenpinsel
- 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 (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion auf 220°C vorheizen. Die **Zucchini** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen.



2. Zwiebeln anbraten

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



3. Gemüse zubereiten

Die **Zucchini** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten. Die **Bohnen**, die **1/2 des Spinats** sowie **Gewürzmischung nach Geschmack** unterrühren und mit 100ml Wasser ablöschen, dann 3-4Min. einköcheln lassen. Falls das **Gemüse** zu trocken wird, noch ein wenig Wasser hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



4. Tortillas erwärmen

4 Tortillas mit etwas Olivenöl bestreichen, auf ein Backblech legen und unter dem Grill 1-2Min. erwärmen und goldbraun werden lassen. **Vorsicht**, die **Tortillas** können schnell verbrennen.



5. Tostadas fertigstellen

Das **Gemüse** auf den **Tortillas** verteilen und den **Ziegenfrischkäse** darauf klecksen. Die **Tostadas** im Ofen einige Minuten rösten, bis der **Käse** weich und leicht gebräunt ist. Inzwischen die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken.



6. Salat zubereiten

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