



Tostadas mit Ziegenfrischkäse

und Bohnen-Zucchini-Gemüse



20-30min



3-4 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

- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹
- 2 Packungen Ziegenfrischkäse ⁷
- 20g frische Petersilie
- 2 unbehandelte Limetten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 761kcal, Fett 36.9g, Kohlenhydrate 70.1g, Eiweiß 31.8g



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 150ml 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

Die **Tortillas** mit etwas Olivenöl bestreichen, auf zwei Backbleche legen und nacheinander 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 **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden. 2-3EL Olivenöl, **2-3EL 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.