



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de

Tostadas mit schwarzen Bohnen, Avocado und Feta, dazu karamellierte Kochbananen

Tostada ist ein klassisches Gericht aus Lateinamerika. Dazu nimmst Du knusprig gebratene Tortillas, die klassisch mit Guacamole oder Bohnenpüree gefüllt werden. Als besonderes Highlight gibt es dieses Mal glasierte Kochbananen dazu. Wow ... was für ein Geschmackserlebnis!



35 min.



Stufe 2



Weizen-Tortillas



schwarze Bohnen



Avocado



Feta



Kochbanane



Radieschen



Limette



Koriander



rote Zwiebel



Kreuzkümmel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kochbanane	1	2
schwarze Bohnen	½ Dose ⊕	1 Dose
Radieschen	½ Bund	1 Bund
Avocado	1	2
Limette	1	2
Koriander	2 Stängel ⊕	4 Stängel
Feta 7)	125 g	250 g
rote Zwiebel	1	2
Kreuzkümmel 15)	2 g	4 g
Weizen-Tortillas 1)	4	8

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 936 kcal
Kohlenhydrate: 118 g
Fett: 40 g, Eiweiß: 29 g
Ballaststoffe: 17 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Honig

Was zum Kochen gebraucht wird
Backofen, Sieb, kleine Schüssel, große Pfanne, Backpapier, Backblech, kleine Pfanne

Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Obst, Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 **Kochbanane** schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Schwarze Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Radieschen** in Scheiben schneiden. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslöfeln und ebenfalls in Scheiben schneiden. **Limette** halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden. **Koriander** trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein hacken. **Feta** mit den Fingern zerkrümeln oder klein schneiden. **Zwiebel** abziehen und in Ringe schneiden. ¼ der **Zwiebelringe** in einer kleinen Schüssel mit 1 TL **Limettensaft** marinieren.

2 In einer großen Pfanne 1 TL **Olivenöl** erhitzen, restliche **Zwiebelringe** 4 – 5 Min. anbraten. Anschließend **schwarze Bohnen** und **Kreuzkümmel** zugeben und ca. 2 Min. weiterbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und warmhalten.

3 **Tortillas** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 3 – 4 Min. goldbraun und knusprig backen.

4 In einer kleinen Pfanne 2 TL **Öl** erhitzen, **Kochbananenscheiben** hingeben und unter Wenden 3 – 4 Min. weich und braun braten. Pfanne vom Herd nehmen, 1 TL **Honig** unterrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 Nun die **Tostadas** füllen: Dafür **Tortillas** auf Teller legen und mit **Bohnen-Zwiebel-Mischung** bestreichen. Dann mit **Avocado-, Kochbananenscheiben**, marinierten **Zwiebelringen** und **Radieschenscheiben** belegen. **Feta** darüber verteilen und **Koriander** darüber streuen. Nun noch mit **Limettenspalten** garnieren und genießen.

