







Freude am Kochen,
einfach gemacht!



>HelloFresh.ch | kundenservice@hellofresh.ch

KW 16
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

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

 veggio



Weizen-Tortillas



schwarze Bohnen



Avocado



Feta



Kochbanane



Radiesli



Limette



Koriander





rote Zwiebel



Kreuzkümmel


Zutaten in Deiner Box*..... 2 Personen..... 4 Personen.....

Kochbanane	1	2
schwarze Bohnen 	1/2 Dose	1 Dose
Radiesli	1 Bund	1 Bund
Avocado	1	2
Limette	1	2
Koriander 	5 g	10 g
Feta 7	1	1
rote Zwiebel	1	2
Kreuzkümmel 15	2 g	4 g
Weizen-Tortillas 1	4	8

Gut im Haus zu haben:

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Honig

* **Bio** ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten Bio** sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb, kleine Schüssel, grosse Bratpfanne, Backpapier, Backblech, kleine Bratpfanne

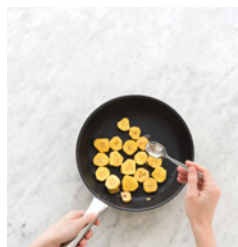
Allergene

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

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	936 kcal/3916 KJ	40 g	0 mg	118 g	17 g	19 g	29 g	5 g
100 g	156 kcal/635 KJ	7 g	0 mg	19 g	3 g	3 g	5 g	1 g

Schon gewusst...

... dass Kochbananen ein prima Ersatz für Kartoffeln und sogar für Weizenprodukte sind?



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. **Radiesli** 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** trockenschütteln, **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 Bratpfanne 1 TL **Olivenöl** erhitzen, restliche **Zwiebelringe** 4–5 Min. anbraten. **Schwarze Bohnen** und **Kreuzkümmel** zugeben und ca. 2 Min. weiterbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

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 Bratpfanne 2 TL **Öl** erhitzen, **Kochbananenscheiben** hineingeben und unter Wenden 3–4 Min. weich und braun braten. Bratpfanne 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 **Radieslischeiben** belegen. **Feta** und **Koriander** darüber verteilen, mit **Limettenspalten** garnieren und geniessen.