

Rezept

Bohnen-Tostadas

Ein Rezept von Bohnen-Tostadas, am 11.12.2024

Zutaten

150 g getrocknete schwarze Bohnenkerne (aus dem Bio-Supermarkt)	200 g Chorizo (spanische Knoblauchwurst)
2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
1 Dose gewürfelte Tomaten (400 g)	je 1/2 TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
1 Pfeffer	1 Römersalat
1 rote Zwiebel	1 Tomate
2 EL Limettensaft	2 TL mittelscharfer Senf
2 TL Blütenhonig	6 EL Olivenöl
1 Bund Koriandergrün	1 Pfeffer
1 vorgegartener Maiskolben	1 EL Butterschmalz
2 EL Olivenöl	8 Mais-Tortillafladen
2 EL Milch	200 g Crème fraîche
1 Pfeffer	1 Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1030 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen 12 Std. (am besten über Nacht) in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen, mit reichlich frischem Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze abgedeckt in 1 ½-2 Std. gar kochen.
2. Salatblätter ablösen, waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Zwiebel schälen, in feine Ringe hobeln. Die Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Limettensaft, Senf, Honig und Öl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Schmalz in einer Pfanne zerlassen. Darin den Maiskolben bei starker Hitze rundherum braun braten. Salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
3. Backofen auf 220° vorheizen. Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Wursthaut abziehen und Chorizo in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und durchpressen. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Chorizo darin kurz anbraten. Gemahlene Koriander und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitrösten. Die Bohnen und Dosentomaten untermischen, aufkochen und abgedeckt 5-6 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Fladen auf ein Backblech geben, von beiden Seiten mit Öl einpinseln. Im Ofen (Mitte) 3-4 Min. backen. Die Salatblätter mit Zwiebel, Tomate und Salatsauce mischen. Die Maiskörner vom Kolben schneiden. Crème fraîche mit Milch verquirlen, salzen und pfeffern.
-
5. Die Bohnen und den angemachten Salat auf den Tortillas anrichten, die Korianderblätter und die Maiskörner darüberstreuen. Crème fraîche dazu servieren.