Rezept

Mini-Tostadas mit Mango-Salsa

Ein Rezept von Mini-Tostadas mit Mango-Salsa, am 25.04.2024

Zutaten

200 g	Mangofruchtfleisch
4 EL	Limettensaft
	Salz
	Cayennepfeffer (nach Belieben)
1 EL	Öl
	Öl zum Frittieren
125 g	Blattsalat-Mix
1	Frühlingszwiebel
1 TL	Zucker
	Pfeffer
250 g	Rotkohl
3	große Weizentortillas (ca. 300 g)
4 EL	vegane Mayonnaise
4 EL	eingelegte Jalapeño-Ringe (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 17 g F, 9 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Für die Salsa die Mango fein würfeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen und samt frischem Grün in feine Ringe schneiden. Beides mit 1 EL Limettensaft und ½ TL Zucker verrühren sowie mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Cayennepfeffer leicht scharf abschmecken. Rotkohl waschen, fein hobeln, mit übrigem Limettensaft und Zucker sowie 1 EL Öl vermischen, salzen und pfeffern.

2. Den Backofen auf 80° vorheizen. Tortillas vierteln und mehrfach mit einer Gabel einstechen. In einem Topf 4 cm hoch Öl erhitzen, Tortillas darin bei nicht zu großer Hitze in ca. 1 Min. goldbraun frittieren, dabei mit der Schaumkelle etwas nach unten drücken und einmal wenden. Auf Küchenpapier entfetten, im Ofen warmhalten.

3. Tostadas mit Mayo bestreichen, etwas Salatmix, Rotkohl und Salsa darauf verteilen. Nach Wunsch mit Jalapeños garnieren.