

Rezept

Molletes - Überbackene Brötchen

Ein Rezept von Molletes - Überbackene Brötchen, am 28.06.2026

Zutaten

4 Brötchen

200 g geriebener Gouda

Für die Salsa

2 Tomaten

5 Stängel Koriandergrün

1 Limetten

½ TL Pfeffer

250 g Bohnenmus (Frijoles refritos; selbst gemacht oder aus der Dose)

1 kleine Zwiebel

2 Jalapeño-Chilischoten

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 12 g F, 21 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Das Bohnenmus in einer Pfanne unter häufigem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Min. erwärmen.
2. Die Brötchen waagrecht halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder den Ofenrost legen. Die Brötchen mit dem Bohnenmus bestreichen und mit dem Käse bestreuen.
3. Die Brötchen im Ofen (Mitte) 5-10 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist.
4. Inzwischen für die Salsa die Tomaten waschen, vierteln, in Würfel schneiden und dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Chilis waschen und fein würfeln. Den Saft der Limette auspressen.
5. Tomaten, Zwiebel, Koriander, Chilis, Limettensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Die Salsa auf den heißen Brötchen verteilen und sofort servieren.