

Rezept

Rindfleisch-Tostadas mit Salat

Ein Rezept von Rindfleisch-Tostadas mit Salat, am 20.04.2024

Zutaten

400 g Tafelspitz	2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter	1 TL Salz
12 Mais-Tortillas (ca. 15 cm Ø; mex. Laden oder online)	1 EL Öl
1 Eisbergsalat	200 g Tomaten
2 Avocados	1 rote Zwiebel
1 EL getrockneter Oregano	200 g Feta-Schafskäse
1 TL Pfeffer	1 TL Salz
4 EL Apfelessig	1 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal, 40 g F, 33 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Den Tafelspitz in drei oder vier Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen. Fleisch, Knoblauch, Lorbeerblätter und Salz in einem Topf mit 700 ml Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Das Fleisch offen in 2 Std. weich köcheln lassen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit zwei Gabeln oder den Fingern zerzupfen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tortillas auf das Ofengitter legen, mit etwas Öl bestreichen und im Ofen (Mitte) in 15 Min. knusprig rösten.
3. Inzwischen die Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch fein hacken. Den Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in sehr feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch auslösen und in Würfel schneiden. Den Feta in kleine Würfel schneiden.
4. In einer großen Schüssel Fleisch, Tomaten, Salat, Zwiebel, Oregano, Salz und Pfeffer, Olivenöl und Essig mischen. Avocados und Feta unter den Salat heben.
5. Die Tostadas auf Teller legen, die Fleisch-Salat-Mischung darauf verteilen und servieren.