

Rezept

Veggie-Tinga mit Möhren

Ein Rezept von Veggie-Tinga mit Möhren, am 28.06.2026

Zutaten

2 kleine Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
4 Tomaten	50 g Kopfsalat
4 Möhren	16 Mais-Tortillas (ca. 15 cm Ø; mex. Laden oder online)
4 EL Öl	1 TL Salz
2 Lorbeerblätter	100 g Feta-Schafskäse
100 g saure Sahne	250 g Salsa verde (selbst gemacht, mex. Laden oder online; nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 21 g F, 17 g EW, 79 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, 1 Zwiebel vierteln, eine weitere halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.
2. Tomaten, die geviertelte Zwiebel, Knoblauch und 150 ml Wasser im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen.
3. Den Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und auf einer Reibe grob raspeln.
4. Die Tortillas mit Öl bestreichen, auf das Ofengitter legen und im Backofen (Mitte) in 15 Min. knusprig rösten.
5. Das restliche Öl (ca. 2 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin andünsten. Die Möhren unter Rühren ca. 5 Min. mitdünsten. Die Tomatensauce, Salz und Lorbeerblätter hinzufügen und alles 5 Min. köcheln lassen. Die Lorbeerblätter entfernen.
6. Den Feta zerbröseln. Die Tostadas mit der Möhrenmischung und Salat belegen, saure Sahne daraufträufeln und mit Feta bestreuen. Die Veggie-Tinga nach Belieben mit Salsa verde servieren.