

Rezept

Veggie-Tinga mit Möhren

Ein Rezept von Veggie-Tinga mit Möhren, am 14.12.2025

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

- 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.
- Tomaten, die geviertelte Zwiebel, Knoblauch und 150 ml Wasser im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen.
- Den Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und auf einer Reibe grob raspeln.
- Die Tortillas mit Öl bestreichen, auf das Ofengitter legen und im Backofen (Mitte) in 15 Min. knusprig rösten.
- 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.
- 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.