



LINSEN-TOSTADA

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 10 Maistortillas pro Stück
- 2 Esslöffel (15 ml) Rapsöl
- 500 g ganze rote Linsen, gekocht
- 500 g Walnüsse, fein gehackt
- 500 g Champignons, geröstet und gehackt
- 1 Esslöffel (15 ml) Chilipulver
- 1 Teelöffel (5 ml) Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel (5 ml) Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel (2 ml) geräucherter Paprika
- ½ Teelöffel (2 ml) getrockneter Oregano
- ½ Teelöffel (2 ml) Zwiebelpulver
- 2 Tassen (500 ml) geschredderter Kopfsalat
- 1 Tasse (250 ml) Kirschtomaten, geviertelt
- ½ Tasse (125 ml) Avocado-Püree
- ½ Tasse (125 ml) Cotija-Käse (alternativ: Parmesan)
- ¼ Tasse (60 ml) Koriander, gehackt

Nährwertangaben Portionsgröße: 1 Tostada

Pro Portion:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| - Kalorien 550 | - Zucker 4 g |
| - Gesamtfett 38 g | - Eiweiß 21 g |
| - Gesättigtes Fett 5 g | - Natrium 370 mg |
| - Cholesterin 10 mg | - Kalium 669 mg |
| - Kohlenhydrate 40 g | - Folsäure 214 mcg |
| - Ballaststoffe 12 g | |

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 220°C vorheizen.
2. Tortillas auf einem Backblech 4 Minuten auf jeder Seite knusprig backen.
3. In einer großen Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Hälfte der Linsen hinzufügen. In der Pfanne anbraten und pürieren, bis sie weich und dampfend heiß sind.
4. In einer separaten Pfanne das restliche Öl erhitzen und Linsen, Pilze und Walnüsse hinzufügen. Chilipulver, Kreuzkümmel, Knoblauch, Paprika, Oregano und Zwiebelpulver hinzufügen und gut durchschwenken.
5. Jede Tostada mit den gebratenen Linsen, Streuseln, Salat, Tomaten, Avocado, Cotija (alternativ Parmesan) und Koriander belegen.