

# Baked Bean Tostadas mit Jalapeño-Käse-Topping und Radieschen-Slaw

Vegetarisch Thermomix hilft • 943 kcal • Tag 5 kochen

3



Tortilla-Wraps (klein)



Cannellinibohnen



Tomatenmark



Jalapeño



Käse-Mix



Salatherz (Romana)



Worcester Sauce



Ketchup



Sahnejoghurt



Mais



Radieschen



Schnittlauch



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Weißweinessig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) <b>15</b>	8	12	16
Cannellinibohnen	1	2	2
Tomatenmark	70 g	140 g	140 g
Jalapeño <b>BR</b>   <b>MX</b>	1	1	2
Käse-Mix <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Salatherz ( <b>Romana</b> ) <b>DE</b>	1	2	2
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Ketchup <b>10</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Sahnejoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Mais	1	1	1
Radieschen <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>IT</b>	100 g	150 g	200 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Öl*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	592 kJ/141 kcal	3946 kJ/943 kcal
Fett	5,56 g	37,06 g
– davon ges. Fettsäuren	2,15 g	14,35 g
Kohlenhydrate	15,59 g	103,91 g
– davon Zucker	3,45 g	23,01 g
Eiweiß	5,83 g	38,87 g
Salz	0,763 g	5,085 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7**) Milch (einschließlich Laktose) **10**) Sellerie **15**) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande **IT:** Italien



## Für das Topping

**Jalapeño** halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**). **Jalapeñostücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Käse-Mix** und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen. **Topping** in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



## Für die Baked-Beans

Von der **Cannellinibohnen-Flüssigkeit** 50 g [75 g | 100 g] abnehmen und in den Mixtopf geben. **Cannellinibohnen** und **Mais** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. **Canellinibohnen, Mais, Tomatenmark**, restlichen **Ketchup** und restliche **Worcester Sauce** in den Mixtopf zugeben und **3 Min. [4 Min. | 5 Min.]/95 °C/ Stufe 1** dünsten. Die **Baked-Bean-Mischung** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für das Radieschen-Dressing

**Radieschen**, die Hälfte **Sahnejoghurt**, die Hälfte **Ketchup** und die Hälfte **Worcester Sauce** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Radieschen-Dressing** in eine große Schüssel umfüllen und mit einem Spritzer **Essig\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Restlichen **Sahnejoghurt** in eine kleine Schüssel geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.

**Schnittlauch** in dünne Röllchen schneiden.

**Salatherz** halbieren und in feine Streifen schneiden. Mixtopf spülen.



## Tostadas gratinieren

Das Blech mit den **Tostadas** aus dem Backofen nehmen. Die **Baked-Bean-Mischung** gleichmäßig auf den **Tostadas** verteilen. Mit **Jalapeño-Käse-Mix** toppen und auf oberster Schiene im Ofen weitere 4 – 5 Min. gratinieren lassen.



## Tostadas backen

Je 2 **Tortilla-Wraps** übereinander legen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten. Die 4 [6 | 8] **Wrap**-Stapel mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** bepinseln und auf der obersten Schiene im Backofen für ca. 6 – 8 Min. backen, bis die **Wraps** leicht anfangen zu bräunen.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **Schnittlauchröllchen** und **Salat** unter die **Radieschen** heben. **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Salat** auf Teller verteilen und die **Tostadas** dazu anrichten. **Tostadas** nach Belieben mit dem **Joghurt-Dip** toppen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

