

Jerk Tostada mit Pfirsich-Ananas-Salsa

Einkaufsliste:

Für die Marinade:

50ml Tomatenmark, 30ml Sojasauce, 1EL Limettensaft, 1EL Honig, 3TL Currypulver, Chili nach Belieben, 1/4TL

Cayennepfeffer, 1TL Ingwer, Prise Zimt, 2 Knoblauchzehen fein gehackt, 5 EL Olivenöl

Für die Salsa:

1/2 Ananas, 1-2 Pfirsiche, 120g Tomaten, 3EL Kokosraspel, 1 Handvoll Petersilie,

Limettensaft, Salz & Pfeffer

Für den Reis:

150g Jasminreis, 150ml Kokosmilch, 150ml Wasser, 1 TL Kokosöl, 1 Dose schwarze Bohnen oder Kidneybohnen, 3 EL Kokosraspel

Außerdem: 2-3 Zucchini oder 350g Hähnchenbrustfilet, 1 Pck. Tortillas, 150g Ziegenkäse, 1-2 EL Olivenöl

So wird's gemacht:

Für die Marinade alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und sehr gut umrühren. Fleisch oder Zucchini vorbereiten und in Scheiben schneiden. Gemüse oder Fleisch mit der 2/3 der Marinade einreiben, ca. 30 Minuten ziehen abgedeckt ziehen lassen. Reis gemeinsam mit dem Wasser und der Kokosmilch aufkochen und dann köcheln lassen bis der Reis gar ist, dann Kokosöl sowie die Bohnen hinzugeben und gut verrühren.

Derweil Salsa vorbereiten. Tomaten und Pfirsich waschen und in kleine Stücke schneiden. Ananas in lange Streifen schneiden und in einer Grillpfanne (oder auf dem Grill) anbraten/grillen. Danach auch in kleine Stücke schneiden und zu der Tomaten-Pfirsich-Mischung geben. Petersilie fein hacken und gemeinsam mit den restlichen Salsazutaten zu dem Obst geben. Abdecken und ziehen lassen. Nun Tostadas vorbereiten. Hierfür kleine Kreise aus den Tortillas ausstechen oder einfach vierteln.

In einer Grillpfanne (oder auf dem Grill) etwas Olivenöl erhitzen und Fleisch oder Zucchini von beiden Seiten gar braten.

In einer großen Pfanne Teil des Olivenöls erhitzen und Tortillastücke von beiden Seite goldbraun anbraten. Die Tostadas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, jeweils 1-2 EL Kokos-Bohnen-Reis geben und mit 1-2 dünnen Scheiben Ziegenkäse belegen. Diese im vorgeizten Ofen bei ca. 200°C (Oberhitze) rösten bis der Käse geschmolzen ist, herausnehmen. Nun Zucchinischeiben oder Fleisch auf die überbackenen Tostadas verteilen, mit dem Rest der Marinade begießen und mit 1-2 EL Salsa toppen.

