



High-Protein-Nachos mit Chili con Carne

garniert mit Lauchzwiebeln und Tomaten



ca. 30min



2 Personen

Nachos stammen ursprünglich aus der mexikanischen Kulinarik und sind in den USA und mittlerweile auch bei uns sehr beliebt. Sie bestehen aus Tortillachips, die mit einer Vielzahl von Belägen und Garnierungen bedeckt sind. Unsere Variante von heute kombiniert die knusprigen High-Protein-Tortillas mit einer weiteren Spezialität aus Mexiko: Chili con Carne. Ein Doppelpack, der deine Geschmacksknospen auf Touren bringt.

Was du von uns bekommst

- 3 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas ¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sieb
- Kartoffelstampfer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1036kcal, Fett 58.3g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 49.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Topping zubereiten

Die **restlichen Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** mit 1TL hellem Essig und 1 Prise Salz vermengen und bis zum Servieren beiseitestellen.



2. Chili kochen

Das **Hackfleisch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** (oder mehr nach Geschmack) und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Bohnen**, die **½ der Tomaten**, den Knoblauch, 1EL Ketchup und 2EL Wasser hinzugeben und das **Chili** abgedeckt 6-9Min. köcheln lassen.



5. Fertigstellen & servieren

2EL Wasser zum **Chili** geben und das **Chili** mit einem Kartoffelstampfer grob zermusen. Mit mehr **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Chili** auf den **Nachos** anrichten und mit den **Tomaten** und den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.



3. Nachos backen

4 Tortillas aufeinanderstapeln, in 4-5cm große **Tortillachips** schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen. Die **Tortillachips** ca. 3Min. im Ofen backen, dann wenden und in weiteren 2-3Min. knusprig und goldbraun backen.



6. Dip-di-dip

Wenn du noch mehr mexikanisches Feeling auf deinem Teller möchtest, dann kannst du die Nachos noch mit Guacamole oder einem Joghurtdip ergänzen.