



High-Protein-Nachos mit Chili con Carne

garniert mit Lauchzwiebeln und Tomaten



ca. 35min



3-4 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

- 4 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas ¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1027kcal, Fett 58.1g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 49.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. 2 Knoblauchzehen 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 2TL hellem Essig und 1 Prise Salz vermengen und bis zum Servieren beiseitestellen.



2. Chili kochen

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



5. Fertigstellen & servieren

3-4EL 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

Die **Tortillas** aufeinanderstapeln, in 4-5cm große **Tortillachips** schneiden und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit je 3EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen. Die **Tortillachips** im Ofen ca. 3Min. 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.