



Käse-Nachos mit Chili con Carne

garniert mit Lauchzwiebeln und Tomaten



ca. 30min



2 Portionen

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

- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 75g geriebener Cheddar ²
- 1 Becher Joghurt ²

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

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

Energie 1202kcal, Fett 68.5g,
Kohlenhydrate 90.4g, Eiweiß 53.2g



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



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



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.



Die **restliche Gewürzmischung** mit dem **Joghurt** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



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, mit dem **Käse** bestreuen und in weiteren 2-3Min. knusprig und goldbraun backen.



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, mit den **Tomaten** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Dip** servieren.