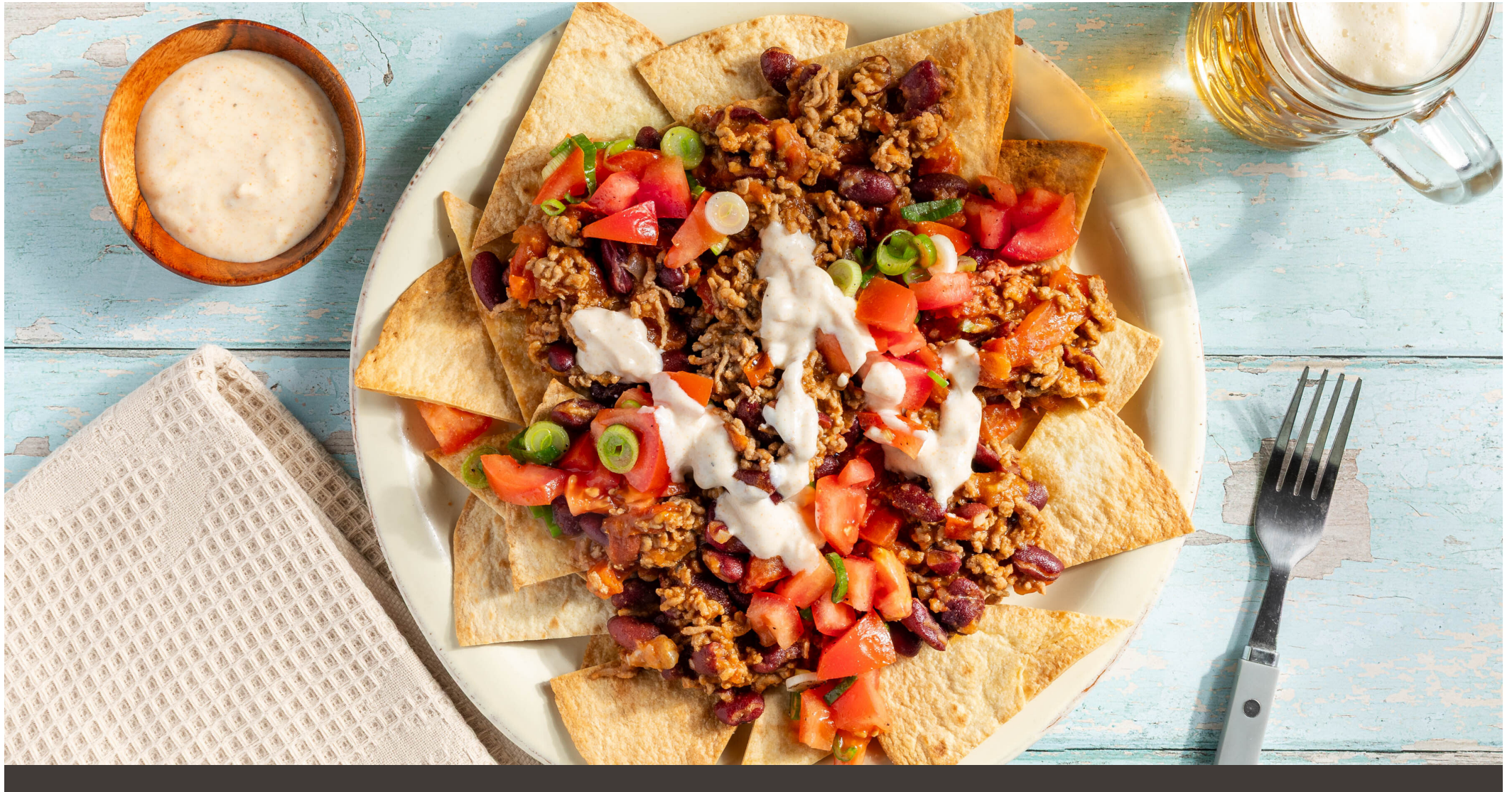


MARLEY SPOON



Loaded Nachos mit Chili vom Bio-Rind

garniert mit Lauchzwiebeln und Tomaten



ca. 35min



4 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 doppelt schmeckt.

Was du von uns bekommst

- 4 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 2 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

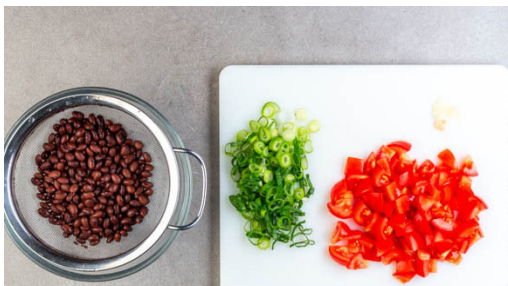
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1051kcal, Fett 56.8g, Kohlenhydrate 87.2g, Eiweiß 44.0g



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. Den **Knoblauch** 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. Dip zubereiten

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



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. Fertigstellen & servieren

3-4EL Wasser zum **Chili** geben und das **Chili** mit einem Kartoffelstampfer grob zermusen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Chili** auf den **Nachos** anrichten, mit den **Tomaten** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Dip** servieren.