



Nachos mit Bohnen und Gemüse

garniert mit Käsesauce und Salsa



20-30min



2 Personen

Was man für eine richtige Fiesta braucht? Abgesehen von Sonnenschein und guter Gesellschaft? Natürlich: lecker Fingerfood! Und da kommen wir ins Spiel: Mit unserer heutigen vegetarischen Traum-Kombi aus knusprigen und lecker mit Käse überbackenen Mais-Chips mit einem schmackhaften Topping aus Kidneybohnen, Paprika, Karotte und einer aromatischen Tomaten-Koriander-Salsa geht die Party garantiert ab!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 1 Packung Tortillachips
- 50g geriebener Gouda⁷
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 100g geriebener Cheddar⁷

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch⁷
- 1EL Butter⁷
- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Schneebesen
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1013kcal, Fett 51.4g, Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 38.6g



1. Gemüse vorbereiten



2. Salsa zubereiten



3. Nachos vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



4. Nachos backen

Den Vorgang wiederholen, bis die **Tortillachips** und das **Gemüse** aufgebraucht sind. Die **Nachos** im Ofen 8-9Min. erwärmen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die Hitze reduzieren, falls die **Nachos** zu dunkel werden.



5. Sauce ansetzen



6. Sauce fertigstellen

In einem kleinen Topf 1EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, dann 1EL Mehl mit einem Schneebesen unterrühren. Ggf. noch etwas mehr Butter hinzugeben, falls die Masse zu trocken ist. Das Mehl 1-2Min. unter Rühren anschwitzen. Langsam mit 200ml Milch ablöschen, dabei stetig rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Mit **1/2TL Paprikapulver** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Die **Sauce** zum Kochen bringen und bei mittlerer bis starker Hitze unter regelmäßigen Rühren ca. 2Min. eindicken lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Cheddar** einrühren, bis er geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und **Paprikapulver** abschmecken. Die **Nachos** auf Teller verteilen, die **Salsa** darauf anrichten und mit der **Käsesauce** beträufelt servieren.