



## Nachos mit Bohnen und Gemüse

garniert mit Käsesauce und Salsa



20-30min



3-4 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

- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Karotte
- 4 Tomaten
- 20g Koriander
- 2 Packungen Tortillachips
- 100g geriebener Gouda <sup>7</sup>
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 200g geriebener Cheddar <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 300ml Milch <sup>7</sup>
- 2EL Butter <sup>7</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer 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 981kcal, Fett 50.4g, Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 37.5g



### 1. Gemüse 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 **Zwiebeln** schälen und halbieren, **eine Zwiebel** in feine Streifen schneiden, die **andere Zwiebel** fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



### 2. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Koriander** **samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomaten**, den **Koriander** und die **Zwiebelwürfel** mit 4EL (helllem) Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. **Tipp:** Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, gibt sie nicht in die **Salsa**, sondern fügt sie später zu den **Nachos** hinzu.



### 3. Nachos vorbereiten

Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen jeweils **1/4 der Tortillachips** ausbreiten, mit jeweils **1/3 des Goudas** bestreuen und dann je **1/3 der Bohnen**, **1/3 der Karotten**, **1/3 der Zwiebelstreifen** und **1/3 der Paprika** darauf verteilen.



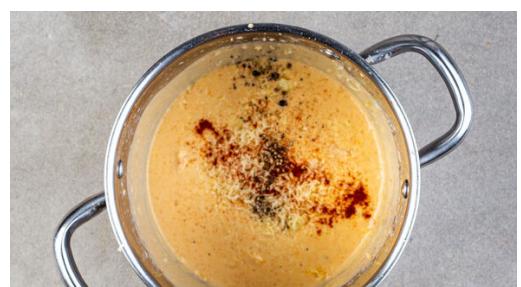
### 4. Nachos backen

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 verringern, falls die **Nachos** zu dunkel werden. Nach der Hälfte der Zeit ggf. die Position der Bleche tauschen.



### 5. Sauce ansetzen

In einem mittelgroßen Topf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, dann 2EL 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 300ml Milch ablöschen, dabei stetig rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Mit **1TL Paprikapulver** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Sauce fertigstellen

Die **Sauce** zum Kochen bringen und bei mittlerer bis starker Hitze unter regelmäßigm Rühren ca. 2Min. eindicken lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Cheddar** einröhren, 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.