



Veganer Nacho-Hack-Auflauf

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 40 min Kochzeit

🍴 1.163 kcal pro Portion

••• Leicht

🌍 International

👩‍🍳 Sterneküche C. Rüffer

🌱 Vegan



Zutaten

2 Portionen

1 Pck The Vegetarian Butcher Hack

100 g Kidneybohnen

80 g Mais, Dose

1 Zwiebel, rot

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

Pflanzenöl zum Braten

300 g Tomaten, gehackt

1 Tl Kreuzkümmel

1 Avocado

100 g Dr. Oetker Crème Vega

150 g Simply V Reibegenuss

1 Tüte Tortilla-Chips

1 Bund Koriander

Zubereitung

- 1 Kidneybohnen und Mais abschütten. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Chilischote entkernen, abwaschen und ebenfalls in Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Vegetarian Butcher knusprig braun braten. Zwiebel, Knoblauch und Chili hinzugeben. Bohnen und Mais hinzugeben. Alles zusammen kurz weiterbraten. Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
- 2 Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Anschließend in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Creme Vega und Simply V Reibegenuss hinzugeben und alles gut vermengen.
- 3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tortilla-Chips in eine Auflaufform füllen. Chili Sin Carne auf den Chips gleichmäßig verteilen. Anschließend das Avocado-Käse-Topping auf dem Hackfleisch verteilen.
- 4 Nacho-Auflauf im Ofen ca. 15–20 Min. backen. Koriander grobhacken und darüberstreuen. Anschließend servieren.

Salz, Pfeffer zum Würzen

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	758kJ /182kcal	4.852kJ /1.163kcal
Fett	10g	65g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	26g
Kohlenhydrate	13g	85g
davon Zucker	2g	11g
Eiweiß	8g	49g
Salz	0g	3g