

# Nacho Bowls

Diese Nacho-Schale ist eine schnelle und einfache Sommermahlzeit. Es ist eine Mahlzeit die ich oft bei mir zu Hause mache. Ein einfach anpassbares Rezept, das vegetarisch oder vegan zubereitet werden kann.

Portionen

3-4 Personen

## Zutaten

### Für die Mexikanische Gewürzmischung

- 1 Teelöffel geräucherter Paprika
- 1 Teelöffel normales Paprikapulver
- 2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver

### Für die Nacho Bowls

- 500g Hackfleisch oder vegetarische Alternativen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Pepperoni, fein gehackt
- 1 Dose gehackte Tomaten oder 4 Esslöffel Konzentrat
- 1 Esslöffel Nullkommanull Bouillon
- 1 Dose rote Bohnen
- 3 Esslöffel fein gehackter frischer Koriander
- 200g Nachos-Chips
- Sauerrahm
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Methode

1. Für die mexikanische Gewürzmischung mischen Sie die Gewürze in einer Schale.
2. Erhitzen Sie das Öl in einer Bratpfanne bei starker Hitze und braten Sie die Zwiebeln für 5 Minuten.
3. Fügen Sie nun das Hackfleisch oder vegetarische Alternative hinzu und braten Sie es an, wobei Sie darauf achten, dass Sie es so fein wie möglich aufbrechen.

4. Fügen Sie die gehackten Tomaten oder das Tomatenmark-Konzentrat, Kidneybohnen, 1 Esslöffel Nullkommanull Gemüsebouillon, mexikanische Gewürzmischung sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzu. Die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die gehackten Pepperoni einrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Den Boden von vier Schüsseln gleichmässig mit den Tortilla-Chips bedecken. Das Hackfleisch auf die Schüsseln aufteilen und mit je einem Esslöffel Sauerrahm garnieren. Mit Koriander bestreuen und mit einer Zitronenscheibe servieren.

#### Tipp

Das Hackfleisch kann durch vegetarische Alternativen ersetzt werden. Dazu frischen Salat und gehackte Tomaten, Avocado, geriebenen Käse oder gehackte Frühlingszwiebeln servieren - Sie haben die Wahl!