

Rezept

Chili-Auflauf Sin Carne

Ein Rezept von Chili-Auflauf Sin Carne, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 kleine Dose Kidneybohnen (125 g Abtropfgewicht) | 1 kleine Dose Maiskörner (140 g Abtropfgewicht) |
| 1 Knoblauchzehe | 1 rote Zwiebel |
| je 1/2 TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen | 1 rote Paprikaschote |
| Salz | 1 EL Öl |
| 1 TL getrockneter Oregano | 1 Dose Pizzatomen (400 g) |
| 80 g Tortillachips | je 1 TL edelsüßes und rosenscharfes Paprikapulver |
| | 60 g geraspelter Cheddar oder Chiligouda |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal

Zubereitung

1. Bohnen und Maiskörner in ein Sieb schütten, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln. Paprika vierteln, putzen und waschen. Die Viertel 1 cm groß würfeln. Kreuzkümmel und Koriander in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu duften. Herausheben. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Paprika darin dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Knoblauch dazupressen und kurz mitdünsten. Inzwischen Kreuzkümmel und Koriander im Mörser fein zerstoßen. In die Pfanne geben. Pizzatomen, Mais, Bohnen, Oregano und beide Paprikapulver dazugeben und alles aufkochen. Offen bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen, dann salzen.
3. Gemüse Mischung in zwei flache ofenfeste Formen verteilen. Tortillachips hineinstecken und alles mit Käse bestreuen. Jeden Auflauf auf dem Rost im Ofen (Mitte) 10-12 Min. überbacken.