

Rezept

Nacho-Salat

Ein Rezept von Nacho-Salat, am 11.12.2024

Zutaten

2 EL Rapsöl	100 g Rinderhackfleisch
Salz	Pfeffer
2 TL mexikanische Gewürzmischung	2 EL Rotweinessig
200 g Mais-Kidneybohnen-Mix	2 Tomaten
50 g Cheddar	25 g Tortillachips
1 Avocado	½ Bund Koriandergrün

Außerdem

- 2** Salatboxen (1 l Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 52 g F, 26 g EW, 30 g KH

Zubereitung

- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch hineingeben, mit ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und Gewürzmischung würzen und bei starker Hitze unter Rühren in ca. 2 Min. krümelig anbraten. Mit Essig ablöschen, verrühren, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Inzwischen den Mais-Bohnen-Mix abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und vierteln. Stielansatz und Kerne entfernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden. Käse grob reiben, Chips mit den Fingern leicht zerbröseln. Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in 1 cm große Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.
- Das Hackfleisch auf die Salatboxen verteilen. Nacheinander Avocado, Mais-Bohnen-Mix, Tomaten, Käse und Chips daraufschichten und die Boxen verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus der Salatbox genießen.