

## Rezept

# Nachos aus der Pfanne

Ein Rezept von Nachos aus der Pfanne, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1 EL</b>	Olivenöl	<b>150 g</b>	gemischtes Hackfleisch
<b>1 EL</b>	Tomatenmark	<b>1 TL</b>	getrockneter Oregano
	Meersalzflocken		Pfeffer
<b>200 g</b>	saure Sahne	<b>1 EL</b>	Aceto balsamico bianco
<b>1 Prise</b>	Zucker	<b>3</b>	Kräuterstängel (z. B. Petersilie oder Koriandergrün)
<b>250 g</b>	Tortillachips	<b>1 Dose</b>	Mais (150 g Abtropfgewicht)
<b>2 EL</b>	Jalapeño-Ringe (aus dem Glas)	<b>100 g</b>	geriebener Käse (z. B. Cheddar)

## Zubehör

<b>1</b>	große Pfanne	<b>1</b>	Kochlöffel
<b>1</b>	kleine Schüssel	<b>1</b>	großes Schneidebrett
<b>1</b>	Schneidemesser	<b>1</b>	großer Teller

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal, 45 g F, 22 g EW, 61 g KH

## Zubereitung

- Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Darin das Hackfleisch bei großer Hitze 3-4 Min. kräftig an-braten, dabei immer wieder mal gut durchrühren. Tomatenmark und Oregano dazugeben, Hitze reduzieren und das Hack weitere 2-3 Min. braten. Salzen und pfeffern, auf den Teller geben.
- Für den Dip in der Schüssel die saure Sahne mit dem Balsamessig verrühren. Mit Meersalz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Kräuterstängel abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter den Dip rühren.
- Die Pfanne säubern. Die Tortilla-Chips in die Pfanne geben, das angebratene Hackfleisch und den Mais darüber verteilen. Dann die Jalapeño-Ringe und den geriebenen Käse darüberstreuen. Den Deckel auf die Pfanne legen und die Nachos bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. »backen«, bis der Käse geschmolzen ist. Mit dem Dip servieren.