

## Rezept

# Tex-Mex-Blech

Ein Rezept von Tex-Mex-Blech, am 19.01.2025

## Zutaten

<b>1</b> Brötchen (vom Vortag)	<b>1 Dose</b> Mais (285 g Abtropfgewicht)
<b>1 Dose</b> Kidneybohnen (255 g Abtropfgewicht)	<b>300 g</b> Kirschtomaten
<b>1</b> Gemüsezwiebel	<b>400 g</b> Rinderhackfleisch
<b>1</b> Ei	Salz
Pfeffer	Chiliflocken
<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g)	<b>3 EL</b> Öl
<b>150 g</b> Cheddar (am Stück)	<b>50 g</b> Tortillachips

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal, 40 g F, 44 g EW, 50 g KH

## Zubereitung

1. Brötchen einweichen. Mais und Bohnen abgießen, abtropfen. Tomaten waschen, vierteln. Zwiebel schälen, drei Viertel grob, Rest fein würfeln. Ofen auf 220° vorheizen. Hack, Ei, ausgedrücktes Brötchen, feine Zwiebelwürfel verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Chili würzen. 5 cm große Frikadellen formen. Mais, Bohnen, Tomaten, grobe Zwiebelwürfel, stückige Tomaten auf das tiefe Blech geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili würzen. Frikadellen dazugeben, mit Öl beträufeln. Im Ofen (Mitte) 20 Min. backen. Grill zuschalten. Käse raspeln, aufstreuen, 5 Min. backen. Mit Chips garnieren.