

Rezept

Überbackene Nachos mit Pilz-Tofu-Topping

Ein Rezept von Überbackene Nachos mit Pilz-Tofu-Topping, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Tofu-Pilz-Masse

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 g Pilze (z. B. Champignon)	75 g Pekannüsse
200 g Räuchertofu	1 EL Olivenöl
Salz	½ TL Oregano
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Chilipulver
2 TL Sojasauce	1 EL Tomatenmark
130 g Kidneybohnen (Glas)	

Für die Nachos

300 g Tortillachips	100 g vegane Reibekäsealternative
2 EL Pflanzencreme	½ Römersalat
1 große Tomate	1 Avocado
1 Bio-Limette	2-3 EL Mais
2 EL vegane Sauerrahmalternative	Salz
Pfeffer	

Außerdem

1 Frühlingszwiebel	1 EL gehacktes Koriandergrün
--------------------	------------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 910 kcal, 60 g F, 24 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Für die Tofu-Pilz-Masse Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze putzen und mit den Pekannüssen ganz fein hacken oder in der Küchenmaschine zerkleinern (nicht pürieren). Den Räuchertofu mit den Händen fein zerkrümeln.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anbraten. Tofukrümel dazugeben. Unter Rühren 3-5 Min. anbraten. Pilze und Nüsse unterrühren und mitbraten. ½ TL Salz, die Gewürze, Sojasauce und Tomatenmark hinzufügen und weitere 5-10 Min. knusprig braten. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und untermischen. Beiseitestellen.

3. Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Die Tortillachips auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Den veganen Reibekäse mit der Pflanzencreme mischen. Die Hälfte der Käse-Mischung darauf verteilen. Dann die Tofu-Pilz-Masse darauf verteilen und den restlichen Teil des Käses darübergeben. Die Nachos im heißen Ofen (Mitte) 5-10 Min. backen, am besten die Grillstufe zuschalten, bis der Käse geschmolzen ist (unbedingt im Auge behalten).

4. Zum Anrichten den Salat waschen, trocken schleudern und in schmale Streifen schneiden. Die Tomate waschen abtrocknen und achteln, dabei Stielansätze entfernen. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Die Hälften schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte auspressen, die zweite in dünne Scheiben schneiden.

5. Salat, Tomaten, Avocado und Mais auf den warmen Nachos verteilen. Limettensaft und -scheiben daraufgeben. Den Sauerrahm mit Salz und Pfeffer würzen und über die Nachos träufeln.

6. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Mit gehacktem Koriander über die Nachos streuen und servieren.