Rezept

Veganer Nacho-Auflauf

Ein Rezept von Veganer Nacho-Auflauf, am 01.06.2025

Zutaten

- **1 Glas** schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- **150 g** scharfe Nachos
- **1** Avocado
- **500 g** Tomaten
- **100 g** vegane Reibekäsealternative

Außerdem

Auflaufform (ca. 25 x 30 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 24 g F, 8 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Die Hälften 1 cm groß würfeln.

2. Tomatenwürfel und Bohnen in der Auflaufform vermischen. Die Nachos darauf verteilen und mit dem Käse bestreuen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) 10-13 Min. backen.

3. Inzwischen die Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, die Avocadowürfel darauf verteilen und servieren.