

## Rezept

# Vegetarischer Tex-Mex-Auflauf mit Nachos

Ein Rezept von Vegetarischer Tex-Mex-Auflauf mit Nachos, am 25.04.2024

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>1</b> Zwiebel                                      | <b>1 Dose</b> weiße Bohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht) |
| <b>1 Dose</b> Kidneybohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht) | <b>1 EL</b> Öl  |
| <b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g)                | <b>1 Glas</b> milder Salsa-Dip (ca. 200 g)            |
| <b>75 g</b> Sonnenblumenhack                          | <b>75 g</b> Tortillachips                             |
| <b>75 g</b> geriebener Emmentaler                     | <b>1</b> Avocado                                      |
| <b>1</b> Spitzpaprika                                 | <b>1</b> Frühlingszwiebel                             |

### Außerdem

Auflaufform (17 x 23 cm)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 24 g F, 27 g EW, 47 g KH

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 180° vorheizen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Weiße Bohnen und Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin ca. 1 Min. anbraten, dann mit Tomatenstücken und Salsa ablöschen. Die abgetropften Bohnen sowie das Sonnenblumenhack dazugeben und alles für 3 Min. sanft einköcheln lassen.
3. Die Bohnenmasse in eine Auflaufform füllen und die Tortillachips darüber verteilen. Alles mit dem geriebenen Käse bestreuen und anschließend im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 10 Min. überbacken.
4. Inzwischen die Avocado längs halbieren, entsteinen und der Länge nach in dünne Spalten schneiden. Die Avocadospalten mit einem Löffel auslösen. Die Spitzpaprika waschen, trocknen, von Stiel, Kernen und weißen Trennwänden befreien und in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, trocknen, putzen und ebenfalls in feine Ringe schneiden.
5. Den Auflauf mit Avocadospalten, Spitzpaprika- und Frühlingszwiebelringen bestreut servieren. Dazu passen Kartoffelspalten aus dem Ofen, Quinoa oder Baguette.