



Tacos mit Chili con Carne

Zutaten

- 100 g rote Zwiebel
- 150 g Mais a.d. Dose
- 200 g Kidneybohnen a.d. Dose
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 Dose stückige Tomaten
- 100 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Tex-Mex Chili Con Carne
- 12 Taco Shells
- 3 EL glatte Petersilie (gehackt)
- 100 g Crème fraîche

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Mais und Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hackfleisch darin anbraten und die Hälfte der Zwiebeln dazugeben. Tomaten und Wasser hinzufügen. MAGGI Food Travel Fix für Tex-Mex Chili Con Carne einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr 5 Min. köcheln lassen. Währenddessen die Taco-Shells für 5 Min. im Backofen erwärmen. Mais und Kidneybohnen in die Pfanne geben und kurz erwärmen.
4. Taco-Shells aus dem Backofen nehmen. Diese mit je 2 Esslöffeln der Chili Con Carne befüllen. Mit je 1 TL Crème fraîche, etwas Zwiebeln und Petersilie garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	13 g
Energie	175 kcal
Fett	10 g
Protein	7 g

🕒 15 Minuten

⊕ 12 Stück