



Überbackene Nacho- Hack-Pfanne

Zutaten

- 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 150 g Zwiebel(n)
- 500 g Rinderhackfleisch
- 100 g Langkornreis
- 1 Beutel MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne
- 300 ml Wasser
- 80 g Tortilla-Chips
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 50 g Cheddar-Käse, gerieben
- 1 Avocado
- 6 Stängel Koriander
- 20 g Jalapenos, geschnitten, eingelegt

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einer feuerfesten Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zwiebelwürfel mit dem Rinderhackfleisch krümelig anbraten.
2. 300 ml Wasser zugießen, MAGGI Fix für Paprika-Hack-Pfanne einrühren, Reis zugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 10-12 Min. garen.
3. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Die Hälfte des Emmentalers auf die Pfanne streuen. Tortilla-Chips darauf verteilen und leicht andrücken. Restlichen Emmentaler und den Cheddar darauf verteilen und für ca. 12 Min. im Backofen überbacken, bis der Käse knusprig ist.
5. Avocado in Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken. Eingelegte Jalapenos abtropfen lassen.
6. Avocadowürfel, Koriander und Jalapenos auf dem Gericht verteilen und sofort heiß servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	38 g
Energie	720 kcal
Fett	45 g
Protein	41 g

🕒 28 Minuten

⊕ 4 Portionen