



Spicy Beef Nachos

Zubereitet mit: Hellmann's

ca. 30 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 3 mittelgroße feste Tomaten
- 1/2 frische Jalapeño Paprika
- 1 Limette
- 1 Avocado (reif)
- 2 EL Hellmann's Mayonnaise Die Cremige 250 ml
- 2 EL Saure Sahne 10 % Fett
- 1 Prise Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel (ca. 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 250 g mageres Rinderhackfleisch
- 1-2 TL Chilipulver
- 1 Beutel Tortilla-Chips
- 60 g geriebener Cheddar Käse
- 2 Stk. Frühlingszwiebeln (optional)

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2161 kJ
Energie (Kilokalorien):	517 kcal
Fett:	38 g
davon gesättigte Fettsäuren:	11 g
Kohlenhydrate:	21 g
davon Zucker:	7 g
Ballaststoffe:	5,4 g
Eiweiß:	20 g
Salz:	0,78 g

Zubereitung

1. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Jalapeño entkernen und fein hacken. Limette auspressen. Tomaten mit Jalapeño und Limettensaft in einer mittelgroßen Schüssel vermischen und beiseitestellen.

2. Avocado längs halbieren und den Kern herauslösen. Fruchtfleisch aus den Hälften mit einem Löffel

auslösen und in Würfel schneiden. Würfel in eine kleine Schüssel geben. Hellmann's Mayonnaise und saure Sahne zugeben und mit einer Gabel bis zur gewünschten Konsistenz verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Servierschüssel geben und beiseitestellen.

3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel unter gelegentlichem Rühren ca. 4 Minuten dünsten, bis sie fast weich ist. Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden mitbraten. Hackfleisch und Chilipulver hinzugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze unter gelegentlichem Rühren braten, bis das Hackfleisch gar ist.

4. Tortilla-Chips auf einem großen Teller anrichten, dann mit Hackfleisch belegen und mit Käse bestreuen. 1 Minute grillen oder 30 Sekunden in die Mikrowelle stellen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit der Tomatenmischung, der Avocadomischung und, falls gewünscht, mit gehackten Frühlingszwiebeln garnieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 15 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;

Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:

Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.

Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".

Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des so genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns