Bohnen-Nudel-Topf mit Avocado-Dip

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Tortilla Chips	50 g
Koriander, frisch	50 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Avocado	180 g
Quark 20 % Fett i.Tr.	100 g
Salz	2 TL
Pfeffer, schwarz	1 TL
Zwiebeln, rot	80 g
Peperoni Mix	1 St.
Kreuzkümmel	1 TL
Paprika, grün	150 g
Olivenöl	30 ml
Rinderhackfleisch	250 g
Tomatenmark	3 TL
Gemüsebrühe	600 ml
Tomaten, gehackt	400 g
Fusilli	250 g
Kidneybohnen	125 g
Mais aus der Dose	140 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Die Tortilla-Chips in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf/5 Sekunden/Stufe 3 zerkleinern. Den Vorgang nach Belieben wiederholen; die Tortilla-Chips sollen mittelfein zerkleinert sein. Anschließend die Tortilla-Chips-Brösel umfüllen. Koriander waschen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen, in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Anschließend umfüllen.

2. Die Knoblauchzehe schälen, in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Die Limette auspressen, die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch auskratzen. Limettensaft, Avocadofleisch, Quark, 1 Teelöffel Salz und Pfeffer in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher 10 Sekunden/Stufe 3 verrühren. Anschließend umfüllen und kalt stellen. Den Mixbehälter reinigen.

3. Die Zwiebel schälen und halbieren, die Peperoni putzen, waschen und trocken tupfen. Beides mit dem Kreuzkümmel in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 10 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern.

4. Die Paprikaschote putzen, waschen, trocken tupfen, zur Zwiebel in den Mixbehälter geben und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben, Öl hinzufügen und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste/4 Minuten/120 °C dünsten.

5. Hackfleisch und Tomatenmark hinzugeben und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste/4 Minuten/120 °C anbraten. Gemüsebrühe, restliches Salz und Tomaten hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf/3 Minuten/Stufe 1/100 °C garen.

6. Nudeln zur Hackfleischmischung geben, mit dem Spatel unterrühren und ohne eingesetzten Messbecher mit Linkslauf/Zeit nach Packungsanweisung der Nudeln/Stufe 1/100 °C garen. Bohnen und Mais abspülen, abtropfen lassen und mit dem Koriander in den Mixbehälter geben. Alles nochmals ohne eingesetzten Messbecher mit Linkslauf/2 Minuten/Stufe 1/100 °C garen.

7. Den Bohneneintopf mit der Avocado-Creme und den Tortilla-Bröseln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	651 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	23 g