



# Überbackene Nachos mit Hack

Zeit gesamt  
25min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Strauchtomaten	2 St.
Öl	2 EL
Hackfleisch, gemischt	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	0.25 TL
Nachos	300 g
Gouda, gerieben	200 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzeln entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Tomaten waschen und fein würfeln.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hackfleisch mit Knoblauch ca. 4 Min. krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. In einer Schüssel Tomaten mit weißen Frühlingszwiebeln vermengen.
3. Nachos in eine Auflaufform verteilen. Gebratenes Hackfleisch und Tomaten darübergeben. Nachos mit Gouda bestreuen und im Ofen ca. 10 Min. überbacken, bis der Käse schmilzt.
4. Überbackene Nachos mit grünen Frühlingszwiebeln bestreuen.

Guten Appetit!

Tipp: Als Dip passt hervorragend eine [Sour Cream](#) oder [Guacamole Grundrezept](#) dazu.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	686 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	39 g