

LINSEN NACHOS

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 1 Teelöffel (5 g) Rapsöl
- ¼ Tasse (25 g) Taco-Gewürz, natriumarm*
- 1 Tasse (180 g) gelbe Zwiebel, klein gewürfelt
- 1 Pfund (500 g) ganze rote Linsen, gekocht
- 2 Tassen (500 g) geteilte rote Linsen, gekocht, bis sie zerfallen, gut abgetropft
- 2 Esslöffel (30 g) Tahini
- 2 Esslöffel (20 g) Knoblauch, gehackt
- 2 Pfund (1.000 g) Tortilla-Chips
- 1 Pfund (500g) geriebene Käsemischung, optimalerweise mexikanischer Käse
- ¼ Tasse (15 g) Frühlingszwiebeln, dünn geschnitten
- 2 Tassen (300 g) Roma-Tomaten, klein gewürfelt

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. In einer großen Sauteuse bei mittlerer bis starker Hitze Öl, Taco-Gewürz und Zwiebeln anbraten, bis sie duften. Die ganzen Linsen hinzufügen und gut durchschwenken, um sie gleichmäßig zu würzen. Beiseite stellen.
3. In einer Schüssel geteilte Linsen, Tahini und Knoblauch miteinander vermischen. Beiseite stellen.
4. Nachos auf zwei mit Pergamentpapier ausgelegte Bleche schichten.
5. Die geteilten Linsen gleichmäßig auf beide Bleche verteilen, ebenso die mit Taco gewürzten Linsen.
6. Den Käse darüber streuen und 8-10 Minuten im Ofen backen.
7. Aus dem Ofen nehmen und mit Frühlingszwiebeln und Tomaten garnieren.
8. Sofort servieren.

* Taco Gewürz bestehend aus: Chiliflocken, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Oregano, Kreuzkümmel, Zwiebelpulver, Pfeffer, Salz

Tipps vom Koch: Wenn Sie in diesem Rezept Rindfleisch verwenden möchten, ersetzen Sie ½ Pfund (250 g) ganze Linsen durch ½ Pfund (250 g) Rinderhackfleisch und braten Sie es in Schritt 2 an.

