1A+1B

Mexikanisches Backblech

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Paprika in Stücke und die Champignons in Viertel schneiden. Die rote Zwiebel würfeln und die rote Chili sehr fein schneiden. Den Tatar mit der Hälfte des Olivenöls, der Hälfte der roten Zwiebel, der Hälfte der roten Chili und den Gewürzen vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen und gut durchmischen. Paprika, Champignons und die restliche Zwiebel und rote Chili mit dem restlichen Olivenöl vermengen. Ein Backblech auslegen und Gemüse, Käse-Tortilla-Chips und den Tatar darüber verteilen. 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Guacamole zubereiten, indem die Avocado zerdrückt und mit roter Zwiebel, roter Chili und Limettensaft vermengt wird. Mit Pfeffer und Salz würzen und gut durchmischen. Den Auflauf mit der Frühlingszwiebel garnieren und mit der Guacamole servieren.

Zutaten

- [ ] 2 Beutel PS. food & lifestyle tortilla chips kaas
- [ ] 100 g Tatar
- [ ] 100 g grüne Paprika
- [ ] 150 g Champignons
- [ ] ½ rote Zwiebel
- [ ] ½ rote Chili
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] ½ TL Zimt
- [ ] ½ TL Oregano
- [ ] ½ TL Paprikapulver
- [ ] ½ TL Knoblauchpulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**339 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**23 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**19 g**