



## Schnelle mexikanische Nudeln aus einem Topf



### Zutaten

#### Menge

1 Handvoll	Chili-Tortilla-Chips
1/2 Dose	Kidneybohnen
	Salz
500 ml	Gemüsebrühe
	Chiliflocken
3 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2	Knoblauchzehen
200 g	Fusilli
120 g	geriebener Käse
1 kleines Bund	Koriander
200 g	Schmand
150 g	Kirschtomaten
	Kreuzkümmel
1/2 Dose	Mais

### Rezeptinfo

#### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 4477 kJ, 1070 kcal, 103 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 62 g Fett, 107 mg Cholesterin, 9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €



### Zubereitung

Hast du Lust auf ein leckeres Pasta-Rezept, aber keine Lust so viele Töpfe abzusputzen? Dann ist diese mexikanische One Pot Pasta perfekt für dich! Denn für unsere One Pot Pasta musst du lediglich nur einen Topf abspülen und kannst deine Pasta in Nullkommanichts genießen! Du fragst dich wie das geht? Ganz einfach! Für die mexikanische One Pot Pasta musst du nur Nudeln mit Bohnen, Mais, frischen Tomaten und Gemüsebrühe in einem Topf köcheln lassen und die Soße anschließend mit Gewürzen und Käse verfeinern! Getoppt mit einem leckeren Schmand-Dip, Tortilla-Chips und Koriander ist dieses super schnelle Abendessen wirklich nicht zu schlagen! Probiere unsere leckere mexikanische One Pot Pasta also unbedingt mal zuhause aus! So einfach geht's:

#### Step 1:

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Knoblauchzehen hineinpressen. Kurz dünsten, dann die Tomaten hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer leicht zerstoßen. Jetzt die Pasta, die Bohnen und den Mais hinzugeben und alles mit Gemüsebrühe auffüllen. Unter Rühren ca. 12 Minuten köcheln lassen, bis die Pasta weich ist. Ggf. musst du zwischendurch nochmals etwas Brühe nachfüllen.

#### Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du den Dip machen. Dazu den Schmand mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel verrühren. Die Tortillas mit den Händen zerbröseln und den Koriander zupfen.

#### Step 3:

Die Hälfte des Käses in die fertige Pasta einrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt kannst du die Pfanne noch mit dem restlichen Käse, Koriander und den Tortilla-Chips bestreuen und mit dem Dip servieren