



# Vegetarische Nachos mit Avocado-Tomaten-Salsa



## Zutaten

### Menge

100 g	Schmand
150 g	Cheddar
50 g	schwarze Bohnen
50 g	Mais
1 Handvoll	Spinat
1	Limette
1	Salz
1	grüne Paprika
3	Knoblauchzehen
	Paprikapulver
1	Zwiebel
1	Avocado
30 ml	Sonnenblumenöl
2	Tomaten
3	Tortilla-Wraps
	Pfeffer
1	rote Chili
	Chiliflocken
1 Bund	Koriander
	Knoblauchpulver

## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 15 Min. Backzeit

pro Portion:

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie

spicy

## Zubereitung

Diese leckeren und knusprigen Nachos darfst du dir nicht entgehen lassen! Die Zubereitung der Nachos ist echt easy und in nur 30 Minuten geschafft. Die Tortilla-Chips für unsere Nachos machen wir selbst aus Tortilla-Wraps, welche wir kurz im Ofen backen. Du kannst für unsere Nachos aber natürlich auch fertige Tortilla-Chips nehmen. Als Topping für unsere Nachos haben wir uns für Paprika, Tomaten, Bohnen und Mais entschieden. Dazu gibt es auch noch eine leckere Salsa aus Tomaten, Paprika, Avocado und Chili und einen Schmand-Dip. Zum Schluss haben wir unsere Nachos auch noch mit etwas frischem Koriander bestreut. Falls du diesen aber nicht mögen solltest, kannst du unsere Nachos natürlich auch ohne den Koriander direkt probieren. Du hast vom Lesen bereits Hunger bekommen? Dann mache das Rezept unbedingt nach! So easy geht's:

### Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vor. Dann schneidest du 3 Tortilla-Wraps in kleine Dreiecke und gibst sie auf ein Backblech. 1 EL Öl, Salz, Paprika- und Knoblauchpulver dazugeben und alles miteinander vermengen. Diese Tortilla-Chips für ca. 15 Minuten in den Ofen, bis sie schön knusprig sind.

### Step 2:

Währenddessen reibst du den Cheddar und schneidest die Hälfte der grünen Paprika sowie eine Tomate in feine Würfel. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Bohnen und den Mais darin kurz andünsten. Dann die Tomate und die Paprikawürfel dazugeben. Nun kannst du noch eine Knoblauchzehe dazu pressen und alles mit Salz und Chiliflocken würzen.

### Step 3:

Wenn die Nachos knusprig aussehen, nimmst du diese aus dem Ofen, verteilst den Großteil des geriebenen Cheddars darauf und schiebst sie wieder zurück in den Ofen, bis der Käse geschmolzen ist.

### Step 4:

In der Zwischenzeit kannst du die Salsa zubereiten. Dazu die restlichen Tomaten, die andere Hälfte der Paprika, die Chili, die Avocado sowie die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Zutaten in eine große Schüssel geben und mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Außerdem presst du eine Knoblauchzehe hinein und gibst ein paar Blätter vom Blattspinat mit dazu. Alles gut miteinander vermengen. Für den Dip vermischt du den Schmand mit einer gepressten Knoblauchzehe.

### Step 5:

Die Nachos aus dem Ofen holen und das gebratene Gemüse darauf verteilen und nochmal etwas Käse aufstreuen. Jeweils einen Klecks der Salsa und vom Dip darauf auf die Nachos geben. Zum Schluss kannst du noch den Koriander zupfen und auf den Nachos verteilen.