

Tomaten mit Chili con Carne

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Fleischtomate(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 rote Chilischote(n)
- » 2 EL Öl
- » 40g rote Linsen
- » 100g Mais
- » 2 Stiele Basilikum
- » 200g Hackfleisch
- » Salz & Pfeffer
- » 40g Gouda
- » schwarze Oliven
- » Peperoni
- » Tortilla(s)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Tomaten putzen und waschen. Je einen Deckel abschneiden, Tomaten aushöhlen und das Innere hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote längs einritzen, entkernen und hacken. 1EL Öl erhitzen. Zwiebel und Linsen darin andünsten. Mit 200ml Wasser ablöschen und ca. 10min kochen lassen.

2. Mais abspülen und abtropfen lassen. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken. 1EL Öl erhitzen. Hackfleisch darin unter Rühren kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomateninneres zufügen, aufkochen. Linsenmischung, Mais und Basilikum unterheben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Käse reiben. Hackmasse in die Tomaten füllen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C 15-20min garen. Mit Basilikum, Oliven, Peperoni und Tortilla-Chips garniert servieren.

Nährwerte: 270kcal/E18g/F14g/KH16g pro Portion

angelegt am: 10.03.2004

Rezept-Nr: 991

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke