

NOVUMs KochKisten-Rezept



Taco Shells mit Chili con Carne

📖 Rezept für 3 Portionen

🕒 Zubereitung ca. 30 Minuten

Taco Shells (12 Stück)
100 g Gouda-Reibekäse
250 g Rinderhackfleisch
350 g rote Kidney-Bohnen (im Glas)
1 gelbe Paprika
60 g Tomatenmark
1 Pck. Würzmischung Chili con Carne

Zusätzlich:

200 ml Wasser
2 EL Öl
Salz, Pfeffer

Die Taco Shells 10–15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 150 °C backen.

In der Zwischenzeit Paprika in kleine Würfelchen schneiden. Bohnen in einem Sieb abbrausen. 200 ml Wasser abmessen und bereitstellen.

2 EL Öl zusammen mit der Würzmischung in eine Pfanne geben. Anschließend die Kochplatte erhitzen, dann das Hackfleisch dazugeben und anbraten. Paprikawürfel dazugeben und kurz mitbraten.

Bohnen und Wasser zugeben, Würzmischung und Tomatenmark einrühren und bei geschlossenem Deckel für 5 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Chili con Carne in die erwärmten Taco Shells füllen und mit geriebenem Gouda bestreuen. Guten Appetit!



NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim
Telefon (0 61 44) 3 37 48-0 | Fax (0 61 44) 3 37 48-33 | novum.bio | info@novum.bio

Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.