

## Würzige One-Pot Pasta mit Hackfleisch & Käse aus dem Thermomix®



© Würzige One-Pot Pasta mit Hackfleisch & Käse -  
Rezepte mit Herz



20 min



leicht



4 Portionen

### Schnelle Pasta mit cremiger Sauce & Tex-Mex-Geschmack

Diese würzige One-Pot-Pasta ist das perfekte Familienessen: Rinderhack, Mais, Bohnen und Tomaten vereinen sich im Thermomix zu einer cremigen, sättigenden Sauce. Getoppt mit Käse, Frühlingszwiebeln, Avocado und saurer Sahne wird daraus ein echtes Wohlfühlgericht mit Tex-Mex-Flair. Ideal, wenn's schnell gehen und allen schmecken soll!

#### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	<b>EL</b>	Öl
<input type="checkbox"/>	<b>300 g</b>	Rinderhackfleisch
<input type="checkbox"/>	<b>30 g</b>	Tacogewürzmischung
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Dose Tomaten (400g)
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Dose Mais (Abtropfgewicht 280g)
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 255g)
<input type="checkbox"/>	<b>250 g</b>	Pasta (z.B. Penne, Fusili)
<input type="checkbox"/>	<b>3</b>	Frühlingszwiebeln (das Weiße und Hellgrüne)
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	reife Avocado
<input type="checkbox"/>	<b>4</b>	Tomaten
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	geriebener Cheddar
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	saure Sahne zum Servieren

## Zubereitung

1. Die Zwiebel abziehen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
2. Das Öl hinzugeben und 2 Min./Varoma (TM 31: 120 °C)/Stufe 1 andünsten.
3. Das Hackfleisch hinzugeben und 8 Min./120 °C/Linkslauf/Rührstufe anbraten.
4. Die Taco-Gewürzmischung, Tomaten aus der Dose, Mais und Kidneybohnen hinzufügen und 10 Min./ 100 °C/Linkslauf/Rührstufe kochen. Mit Salz abschmecken.
5. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung garen.
6. Die Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein würfeln. Tomaten waschen, trockenreiben und in kleine Würfel schneiden.
7. Sauce mit den Nudeln vermischen und die Frühlingszwiebeln, Avocado- und Tomatenstücke sowie den Cheddar hinzugeben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit saurer Sahne servieren.

## Nährwertangaben

ca. 655 kcal, 33 g ,27 g F, 66 g KH