Beef Taco Pasta aus dem Thermomix

© Beef Taco Pasta - Rezepte mit Herz

20 min

leicht

4 Portionen

Familienrezepte sollten allen Mitgliedern der Familie schmecken. Mamas wissen, wie schwierig das ist. Deshalb versuchen wir, in unseren Sonderheften FAMILIENKÜCHE Inspirationen zu liefern, wie die ganze Mannschaft glücklich gemacht werden kann.

Hier haben wir eine Idee für euch: Beef Taco Pasta.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Zutaten-Einkaufsliste

☐	**1**	Zwiebel
☐	**EL**	Öl
☐	**300 g**	Rinderhackfleisch
☐	**30 g**	Tacogewürzmischung
☐	**1**	Dose Tomaten (400g)
☐	**1**	Dose Mais (Abtropfgewicht 280g)
☐	**1**	Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 255g)
☐	**250 g**	Pasta (z.B. Penne, Fusili)
☐	**3**	Frühlingszwiebeln (das Weiße und Hellgrüne)
☐	**1**	reife Avocado
☐	**4**	Tomaten
☐	**50 g**	geriebener Cheddar
☐		Salz
☐		Pfeffer
☐	**100 g**	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