

Taco-Eintopf aus dem Thermomix®



© Taco-Eintopf - Rezepte mit Herz



30 Min.



leicht



4 Portionen

Super schnell gemixter Familienliebling für den Winter

Tipp: Auch lecker: Eintopf und Chips mit Käse bestreut in einer Gratinform überbacken

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1 Zehe/n	Knoblauch
<input type="checkbox"/>	20 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	75 g	Tomatenmark
<input type="checkbox"/>	1 TL	Paprika edelsüß
<input type="checkbox"/>	1	große gelbe Paprika
<input type="checkbox"/>	1	Dose stückige Tomaten (400 g)
<input type="checkbox"/>	250 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1 TL	Gemüsebrühepaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	2	grobe Bratwürste (à ca. 80 g)
<input type="checkbox"/>	150 g	TK-grüne-Bohnen
<input type="checkbox"/>	1	Dose Kidneybohnen (260 g Abtropfgewicht)
<input type="checkbox"/>	1	Dose Mais (240 g Abtropfgewicht)
<input type="checkbox"/>	100 g	Crème fraîche
<input type="checkbox"/>	1-3 TL	Limettensaft
<input type="checkbox"/>	50 g	Taco-Chips
<input type="checkbox"/>		nach Belieben Chilisauce zum Abschmecken

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, vierteln und im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, herunterschieben. Öl, Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten.
2. Paprika putzen, in Würfel schneiden. Mit Tomaten, Wasser, Gemüsebrühepaste, Salz und Pfeffer zugeben. Brät portionsweise aus den Würstchen drücken, zu kleinen Bällchen formen und auf dem Einlegeboden verteilen. Gefrorene grüne Bohnen im Varoma verteilen (einige Luftschlitze frei lassen). Varoma samt Einlegeboden aufsetzen und alles 15 Min./Varoma/Linkslauf/Stufe 1 garen.
3. Kidneybohnen und Mais abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. In den Mixtopf zugeben und alles weitere 5 Min./Varoma/ Linkslauf/Stufe 1 garen. Inzwischen Crème fraîche mit Limettensaft glatt rühren, mit Salz abschmecken.
4. Gemüse und Brätbällchen mit dem Mixtopfinhalt in einer vorgewärmten Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Chilisauce abschmecken und in Schalen anrichten. Je einen Klecks Limetten-Crème-fraîche und einige Taco-Chips daraufgeben und servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 490 kcal – 18 g E – 31 g F – 33 g KH