

## Taco-Suppe mit Hack aus dem Thermomix



© Taco-Suppe - Rezepte mit Herz



20 Min.



leicht



4 Portionen

Mit unserer lecker würzigen [Taco-Gewürzmischung](#) wird dieses Rezept besonders lecker: Zum Rezept [Taco-Gewürzmischung](#)

### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	<b>25 g</b>	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	<b>300 g</b>	Rinderhackfleisch
<input type="checkbox"/>	<b>40 g</b>	Taco-Gewürzmischung (siehe Link unten)
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Dose Mais (Abtropfgewicht 280 g)
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 255 g)
<input type="checkbox"/>	<b>2 TL</b>	Gemüsebrühpaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	<b>400 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>		Salz und Pfeffer
<input type="checkbox"/>	<b>3</b>	Frühlingszwiebeln
<input type="checkbox"/>	<b>125 g</b>	Saure Sahne
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	geriebener Cheddar
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Handvoll Tortilla-Chips
<input type="checkbox"/>		nach Belieben rote und grüne eingelegte Jalapeños und Limettenviertel zum Servieren

### Zubereitung

1. Die Zwiebel abziehen, in grobe Stücke schneiden und im Mixtopf **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
2. Das Öl hinzugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
3. Das Hackfleisch hinzugeben und **8 Min./120 °C (TM 31®:Varoma)/ Linkslauf/Rührstufe** anbraten.
4. Die [Taco-Gewürzmischung](#), Tomaten aus der Dose, Mais, Kidneybohnen, Gemüsebrühpaste sowie das Wasser hinzufügen und **15 Min./100 °C/ Linkslauf/Rührstufe** kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
6. Die Suppe mit der Sauren Sahne (pro Teller ca. 2 EL), dem geriebenen Cheddar und den Tortilla-Chips anrichten. Nach Belieben mit Jalapeños bestreuen und mit den Limettenvierteln servieren.

### Nährwertangaben

ca. **540** kcal **31** g E - **29** g F - **37** g KH