

## 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<br>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