

## Nachos mit Linsen

-vegetarisch-

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- ca. 200 ml passierte Tomaten
- 2 EL (ca. 30 g) Taco-Gewürz
- ca. 4 EL Kidneybohnen, a.d. Dose
- ca. 4 EL Mais, a.d. Dose
- 1 EL Öl
- 1 Tüte (200 g) Taco-Chips, gesalze
- 1 Tüte (200 g) geraspelten Käse

### Zubereitung:

Linsen in ein Sieb geben und gut waschen, bis das Wasser klar ist.

Wasser in einem Topf aufkochen und die Linsen hineingeben und ca. 10 Min. weich kochen. Wasser abgießen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Linsen, passierte Tomaten und das Taco-Gewürz dazugeben, einmal aufkochen. Nun die Kidneybohnen und den Mais dazugeben und kurz heiß werden lassen.

Die Soße sollte nicht zu flüssig sein, sonst noch etwas einreduzieren lassen. Ist sie zu dick, etwas Wasser dazugeben.

Eine Auflaufform einfetten und die Taco-Chips hineingeben. Die Soße über die Chips geben und den geraspelten Käse über die Nachos streuen.

Im Ofen ca. 20 - 30 Minuten goldgelb überbacken.

### Tipps:

- Wer möchte kann vor dem Käse noch schwarze Oliven und Peperoni auf die Soße geben.
- Dazu schmeckt als Dip Guacamole und Pico de Gallo gut.
- Die Linsen nicht in Brühe oder Salzwasser kochen, dann werden sie nicht weich.