

Nacho – Salat

Eine würzige Schichtsalat – Variation! Perfekt für die glutenfreie Party!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei



Für 6 Personen

- 1/2 Eisbergsalat
 - 2 Tomaten
 - 1/2 Salatgurke
 - 1 kleine grüne Paprikaschote
 - 1 kleine Dose Mais
 - 1 kleine Dose Kidneybohnen
 - 250g gemischtes Hackfleisch
 - 1 Zwiebel
 - 3 TL mexikanisches Gewürz* z.B. „Mexikanische Küche“ von Lebensbaum
 - 400g Schmand (laktosefrei)
 - 3 EL Wasser
 - 100g geriebener Emmentaler
 - Salz
 - Pfeffer
 - Paprikapulver
 - glutenfreie Nachos oder Tortilla Chips
1. Die Zwiebel klein würfeln und mit dem Hackfleisch in einer

Pfanne, mit etwas Öl, bröselig anbraten. Die mexikanische Gewürzmischung unterrühren, nochmals kurz anbraten und beiseite stellen.

2. Tomaten, Gurke und Paprika waschen und klein würfeln. Mais und Kidneybohnen getrennt in einem Sieb abtropfen lassen. Eisbergsalat putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden.

3. Nun die Zutaten in eine Salatschüssel einschichten. Von unten nach oben: Eisbergsalat, Tomaten, Salatgurke, Paprika, Mais, Kidneybohnen, Hackfleisch.

4. Schmand mit Wasser glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Auf das Hackfleisch streichen und mit Emmentaler bestreuen. Einige Stunden kühl stellen.

5. Vor dem Servieren einige glutenfreie Nachos am Schüsselrand entlang dekorieren.

Tipp: Glutenfreie Nachos gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen von z.B. Sam Mills.

* Wer keine glutenfreie mexikanische Gewürzmischung zuhause hat, kann das Hackfleisch mit einer Mischung aus Chili, Oregano, Paprika, Knoblauch, Nelken, Pfeffer und Salz würzen.

