



Sieben Schichten Dip – Seven Layer Dip

Zutaten (für vier Portionen):

Pico de Gallo – mexikanische Salsa

1 Zwiebel
5-6 Tomaten
1-2 Jalapeños oder Chilis
Salz, Pfeffer
1 Limette (unbehandelt)
Koriander

Refried Beans

150 g getrocknete Bohnen, z.B. Pintobohnen, Kidneybohnen oder schwarze Bohnen
Thymian, frisch
Oregano, frisch
2-3 Zehen Knoblauch

Taco-Gewürz

Kreuzkümmel, gemahlen
Chilipulver
Korianderpulver
Zimt
Oregano, getrocknet
Zwiebelpulver
Knoblauchpulver
Paprikapulver
(Rohr-)Zucker

Sowie

250 g gemischtes Hackfleisch
Salz
200 g saure Sahne
Salz, Pfeffer
50 g schwarze Oliven
1-2 Lauchzwiebeln
100 g Cheddar, gerieben
100 g Tortilla-Chips

Zubereitung (30 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Bohnen über Nacht in ausreichend Wasser einweichen lassen, um die Kochzeit zu verkürzen.

Für die Pico de Gallo die Zwiebel fein würfeln und in eine Schüssel geben, ebenso mit den Tomaten verfahren. Die Jalapeños halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden. Zu den anderen Komponenten geben, zusammen mit Salz, Pfeffer, Abrieb und Saft einer Limette sowie grob gehacktem Koriander. Gut durchmischen, dann einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Refried Beans die Bohnen mit Kräutern und Knoblauch sehr weich kochen, bis sie fast zerfallen. Abschütten, das Wasser dabei auffangen.

Für das Taco-Gewürz alle Gewürze miteinander kombinieren, alternativ kann auch eine gekaufte Würzmischung verwendet werden. Das Hackfleisch krümelig anbraten und dabei salzen. Mit dem Taco-Gewürz verfeinern, bevor es der Pfanne entnommen wird.

Im entstandenen Bratensatz die gekochten Bohnen anschwitzen, dann mit einem Teil des Kochwassers ablöschen. Die Bohnen mit einem Pürierstab mixen oder mit einem Kartoffelstampfer stampfen, je nach Geschmack eine feine Masse erzeugen oder eine noch recht grobe. Um die Konsistenz zu steuern, bei Bedarf weitere Teile des Kochwassers hinzugeben. Nach Geschmack mit weiterem Taco-Gewürz verfeinern.

Für die Sour Cream saure Sahne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Oliven sowie Lauchzwiebeln zerkleinern und die übrigen Komponenten bereitstellen.

Nun den Schicht-Dip anrichten, hierzu idealerweise eine Glas-Auflaufform oder -Schüssel verwenden, um die einzelnen Schichten sichtbar zu machen. Hierzu erst Pico de Gallo, dann Refried Beans, Lauchzwiebeln, Hackfleisch, Cheddar, Sour Cream und Oliven schichtenweise in das Gefäß geben. Den fertigen Dip nach Geschmack zum Durchkühlen in den Kühlschrank stellen oder bei Zimmertemperatur mit Tortilla-Chips servieren.

Nährwerte pro Portion:

598 kcal – 29 g Fett – 35 g Eiweiß – 46 g Kohlenhydrate