

Enchiladas überbacken

Die überbackenen Enchiladas mit Geflügelfleisch sind eine mexikanische Spezialität. Hier das Rezept mit Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

8 Stk.	Tortillas
500 g	Hühnerfleisch (oder Putenfleisch)
3 Stk.	Paprika (rot, gelb, grün)
1 Dose	Mais (ca. 150 g)
1 Dose	Kidneybohnen (ca. 150 g)
1 Stk.	Zwiebel
0.5 TL	Paprikapulver (edelsüß)
50 ml	Vollmilch
2 EL	Frischkäse
100 ml	Gemüsebrühe
400 g	Passierte Tomaten
1 Stk.	Zwiebel
100 ml	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer
	Italienische Kräuter (getrocknet)
1 Prise	Zucker
1 EL	Weißwein
200 g	Käse (gerieben)

Zubereitung

1. Für die **überbackenen Enchiladas** zuerst die Zwiebel zerhacken und die Paprika und das Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden. Dann erhitzt du etwas Öl in einer Pfanne und dünstest das Gemüse und das Fleisch darin an. Würze das Ganze mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer nach Belieben. Füge dann Milch und Gemüsebrühe hinzu und rühre den Frischkäse ein. Die Konsistenz sollte cremig und nicht zu flüssig sein. Füge nun noch abgetropfte Bohnen und Mais hinzu und lass alles bei niedriger Hitze kurz köcheln.
2. Für die Tomaten-Sauce würfelst du eine Zwiebel und brätst sie in Öl in einem Topf an. Gieße passierte Tomaten und Gemüsebrühe hinzu und lass die Sauce bei schwacher Hitze für ca. 5 Minuten köcheln. Füge dann Essig und Gewürze hinzu.
3. Nimm jetzt die Weizentortillas und verteile jeweils zirka 3 Esslöffel der Fleischfüllung darauf. Rolle die Tortillas auf und lege sie dicht nebeneinander in eine gefettete Auflaufform. Gieße die Tomaten-Sauce darüber und bestreue alles mit geriebenem Käse.
4. Die Auflaufform in einen vorgeheizten Backofen schieben und bei 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze zirka 20 Minuten überbacken, bis der Käse sich goldbraun verfärbt.

Tipp