



V: Hähnchen-Enchiladas mit Paprika

in einer Jalapeño-Käse-Sauce



ca. 35min



3-4 Personen

Überbackenes Essen mit Käsesauce? Na, da sind wir ja mal sowas von dabei! Unsere heutigen Enchiladas überzeugen mit saftigem Hähnchenfleisch, Paprika und Tomaten, die in Tortillas gehüllt und im Ofen gebacken werden. Aber nicht, ohne vorher noch den Star des Abends willkommen zu heißen: eine cremige Käsesauce mit pikanten Jalapeños, die die Zunge kitzelt, den Gaumen verwöhnt und den Magen füllt. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 grüne Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1kg Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 2 Pck. Tortillas ¹
- 200g junger Gouda, gerieben ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ²
- 2EL Butter ²
- 1TL Honig
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1165kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 69.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Jalapeño** in dünne Ringe schneiden.



4. Sauce köcheln

2EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und **¾ der Jalapeños** ca. 2Min. darin anbraten. 2EL Mehl einrühren und kurz anrösten, die Hitze reduzieren und mit einem Schneebesen nach und nach 200ml Milch einrühren. Sobald die **Sauce** eindickt, vom Her nehmen, den **Käse** unterheben und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1TL Honig verfeinern.



2. Fleisch & Gemüse braten

Das **Fleisch** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten, bis das **Fleisch** leicht bräunt. Die **Tomaten** und den Knoblauch zugeben und 3-4Min. mitbraten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Enchiladas backen

Die **Enchiladas** gleichmäßig mit der **Sauce** übergießen und mit den **restlichen Jalapeños** bestreuen, dann im Ofen in ca. 12Min. goldbraun backen. Kurz abkühlen lassen und servieren.



3. Tortillas füllen

1 Tortilla ausbreiten, mit **⅓ der Hähnchenfüllung** belegen, die Seiten einklappen und der Länge nach aufrollen. Die entstandene **Enchilada** mit der geschlossenen Seite nach unten in eine große Auflaufform geben. Mit den **restlichen Tortillas** und der **restlichen Füllung** genauso verfahren.



6. Ein kerniger Typ

In den Kernen der Jalapeño versteckt sich die meiste Schärfe – falls du es nicht so scharf magst oder mit Kindern isst, kannst du die Schote vorher entkernen. Dafür die Jalapeño längs halbieren und mit einem Teelöffel am Kerngehäuse entlang schaben. So sind die scharfen Kerne mit nur wenigen Handgriffen Geschichte!