



Hähnchen-Enchiladas mit Paprika

in einer Jalapeño-Käse-Sauce



ca. 35min



2 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

- 1 grüne Paprika
- 3 Tomaten
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 250g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 125ml Milch ²
- 1EL Butter ²
- ½TL Honig
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Schneebesens

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 903kcal, Fett 37.8g, Kohlenhydrate 60.6g, Eiweiß 47.3g



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

1EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und **¾ der Jalapeños** ca. 2Min. darin anbraten. 1EL Mehl einrühren und kurz anrösten, die Hitze reduzieren und mit einem Schneebesen nach und nach 125ml Milch einrühren. Sobald die **Sauce** eindickt, vom Herd nehmen, den **Käse** unterheben und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und ½TL Honig verfeinern.



2. Fleisch & Gemüse braten

Das **Fleisch** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, bis das **Fleisch** leicht bräunt. Die **Tomaten** und den Knoblauch zugeben und 2-3Min. 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 **¼ der Hähnchenfüllung** belegen, die Seiten einklappen und der Länge nach aufrollen. Die entstandene **Enchilada** mit der geschlossenen Seite nach unten in eine mittelgroße Auflaufform geben. Mit **3 weiteren 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, 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!