



Enchiladas mit Rinderhack und Gemüse

überbacken mit Tomatensauce und Käse



30-40min



2 Personen

Enchilada kommt vom spanischen „Enchilar“, was „Chili hinzufügen“ bedeutet. Und genau das wirst du tun, wenn du dem angebratenen Rinderhack, der knackigen Zucchini, dem würzigen Sellerie und dem süßen Mais unsere sorgfältig ausgewählte Chili-Gewürzmischung hinzufügst. Die hausgemachte Tomatensauce über die aufgerollten Tortillas gießen, großzügig mit Käse bestreuen und ab in den Ofen. So hast du Zeit, den Tisch zu dekorieren!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Dose Mais
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Packung Pizzakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 923kcal, Fett 50.0g, Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 48.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Zucchini** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und in kleine Würfel schneiden.



2. Sauce zubereiten

In einem mittelgroßen Topf die **1/2 der Zwiebeln** mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **gehackten Tomaten** und **1/2-1TL Gewürzmischung** unterrühren. Die leere Dose mit 50ml Wasser füllen und in den Topf gießen. Die **Sauce** bei schwacher Hitze 5-10Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, wenn die **Sauce** zu dick ist.



3. Hack und Gemüse braten

In einer mittelgroßen Pfanne das **Hackfleisch** mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten. Die **restlichen Zwiebeln** dazugeben und 5Min. mitbraten. Dann die **Zucchini** und den **Sellerie** hinzufügen und weitere 2Min. braten. Die **1/2 des Maises oder mehr** in ein Sieb abgießen und einrühren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Gewürzmischung** würzen.



4. Tortillas füllen

Den Boden einer großen Auflaufform mit einer dünnen Schicht **Sauce** bestreichen. **4 Tortillas** in der Mitte jeweils mit **1-2EL Sauce** bestreichen. Die **Hackfleischfüllung** und die **1/2 des Käses** darauf verteilen.



5. Tortillas aufrollen

Die **Tortillas** aufrollen und nebeneinander, mit der Naht nach oben, in die Auflaufform legen.



6. Enchiladas backen

Die **restliche Sauce** über die **Enchiladas** gießen und mit dem **übrigen Käse** bestreuen. Die **Enchiladas** 15-20Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.