MARLEY SPOON



Hähnchen-Enchiladas mit Brokkolisauce

mit schwarzen Bohnen und Tomatensalsa

30-40min 3 Portionen

In diesem mexikanisch inspirierten Ofengericht treffen saftig gefüllte Hähnchen-Enchiladas und herzhafte schwarze Bohnen auf eine milde, samtige Brokkolisauce, unter der alles goldbraun überbacken wird. Als frischer Kontrast sorgt eine fruchtige Tomatensalsa mit Limette und Koriander für die perfekte Balance aus wohliger Wärme und spritziger Leichtigkeit.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 8 Tortillas [1]
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch [2]
- 3EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Messbecher
- Zitruspresse
- Schaumkelle
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 661kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 68.2g, Eiweiß 40.1g



1. Gemüse vorbereite

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Für das **Fleisch** in einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser mit **¾TL Brühgewürz** aufkochen. Inzwischen den **Brokkoli** in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Knoblauch schälen und würfeln. Die __Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden, die **Stängel** aufbewahren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



2. Fleisch & Brokkoli garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der kochenden **Brühe** 3–4Min. garen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Den **Brokkoli** in der **Brühe** in 6–8Min. sehr weich garen. **150–250ml Kochwasser** abschöpfen, dann den **Brokkoli** gut in einem Sieb abtropfen lassen und in ein hohes Püriergefäß geben.



3. Butter aromatisieren

In einem kleinen Topf 3EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** hinzufügen und in ca. 1Min. duftend anbraten. Währenddessen die **Limette** halbieren und auspressen.



4. Sauce zubereiten

Die **Knoblauch-Gewürz-Butter**, die **Korianderstängel**, **2TL Brühgewürz**, die **½ des Limettensafts**, 200ml Milch und **200ml Kochwasser** zum **Brokkoli** in das Püriergefäß geben und alles mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** verarbeiten. Die Konsistenz sollte der eines Pfannkuchenteigs ähneln; bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Füllung fertigstellen

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Das **Fleisch** in kleine Stückchen zupfen oder schneiden. Die **Bohnen** und das **Fleisch** mit der **½ der Zwiebeln** und ca. ⅓ **der Brokkolisauce** vermengen und die **Füllung** gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Enchiladas backen

Etwas **Sauce** auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. **6 Tortillas** mit der **Füllung** belegen und eng aufrollen. Mit der Naht nach unten in die Form legen, die **übrige Sauce** darauf verteilen. In ca. 10Min. goldbraun backen. Die **Tomaten** würfeln, mit übrigem **Limettensaft**, **Koriander**, **Zwiebeln**, Salz und Pfeffer vermengen. Die **Enchiladas** mit der **Salsa** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**