

Hähnchen-Gemüse-Enchiladas

überbacken mit Paprikacreme und Käse



30-40min



2 Personen

Es war ein harter Tag und es ist Zeit für etwas Soulfood? Dann solltest du unbedingt diese wunderbar käsig-cremig überbackenen Enchiladas ausprobieren! Leicht pikant wird die grüne Paprikacreme, die auf den saftig mit Hähnchen, Lauch und Tomate gefüllten Enchiladas thront, durch Jalapeño – die du wie immer nach Schärfegegeschmack zugeben kannst. Noch ein bisschen Koriander obendrauf, schon kann die Seele locker baumeln ...

Was du von uns bekommst

- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Tomate
- 1 grüne Paprika
- 1 grüne Jalapeño-Chilischote
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 50g geriebener Gouda⁷
- 1 Packung Tortillas¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroße Auflaufform
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 44.7g, Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 46.7g



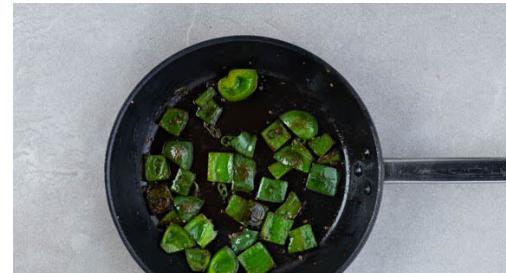
1. Fleisch anbraten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 220°C oder mit Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen. Das **Fleisch** und den **Lauch** mit **1TL Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. braten, bis der **Lauch** anfängt, weich zu werden.



2. Tomaten zugeben

Die **Tomate** grob würfeln, zum **Fleisch** und **Lauch** in die Pfanne geben und alles abgedeckt 7-9Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die **Chilischote** in dünne Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Paprika** und die **1/2 der Chiliringe oder mehr nach Geschmack** mit 1 Prise Salz in einer zweiten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. braten, bis die **Paprika** leicht gebräunt ist.



4. Paprikacreme zubereiten

Die **Paprika-Chili-Mischung** mit der **Crème fraîche** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt und leicht dünnflüssig pürieren. Den **Käse** untermengen und die **Paprikacreme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Enchiladas überbacken

4 Tortillas mit dem **Hähnchen-Gemüse-Mix** füllen, dabei möglichst wenig Flüssigkeit aus der Pfanne mitnehmen. Die **Enchiladas** vorsichtig mit den Nahtseiten nach unten in eine mittelgroße Auflaufform legen, mit der **Paprikacreme** begießen und auf der oberen Schiene im Ofen 5-8Min. grillen bzw. backen, bis die **Creme** leicht gebräunt ist und Blasen wirft.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Enchiladas** mit dem **Koriander** und ggf. **übrigen Chiliringen** garnieren und servieren.