



Enchiladas mit Rinderhack und Gemüse

überbacken mit Tomatensauce und Käse



30-40min



2 Personen

Enchilada kommt vom spanischen „enchilar“, was „Chili hinzufügen“ bedeutet. Wir drehen den Schärfepegel heute aber nur minimal auf: Eine aromatische Gewürzmischung aus Paprika, Koriander und Kreuzkümmel verleiht den mit Rinderhack, Zucchini, Sellerie und süßem Mais gefüllten Tortillas genug mexikanisches Flair. Jetzt nur noch die hausgemachte Tomatensauce darüber gießen, großzügig mit Käse bestreuen und ab in den Ofen. Easy!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Dose Mais
- 1 Packung Tortillas ¹
- 100g Pizzakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und 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 943kcal, Fett 52.4g, Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 48.6g



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

Die **1/2 der Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dann mit den **gehackten Tomaten**, **1/2-1TL Gewürzmischung** und 50ml Wasser ablöschen. Die **Sauce** bei schwacher Hitze 5-10Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls sie zu dickflüssig ist.



3. Hack und Gemüse braten

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