

Rezept

Enchilada-Pfanne mit Sour Cream

Ein Rezept von Enchilada-Pfanne mit Sour Cream, am 27.04.2024

Zutaten

6 Maistortillas (ersatzweise Weizentortilla)	1 Zwiebel
2 EL Öl	300 g gemischtes Hackfleisch
70 g schwarze Oliven (entsteint)	1 Glas Kidneybohnen (240g Abtropfgewicht)
1 Glas Tomatensauce Arrabbiata (400 ml)	100 g geriebener Cheddar
200 g Sour Creme	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 785 kcal, 48 g F, 32 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Tortillas in 4 cm große Stücke, z. B. in Dreiecke, schneiden und in einer großen Pfanne ohne Fett in 3-5 Min. knusprig anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebel und Hackfleisch zugeben und bei hoher Temperatur 6-7 Min. scharf anbraten.
3. Inzwischen die Oliven in feine Ringe schneiden. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.
4. Die Tomatensauce zum Hackfleisch in die Pfanne geben und 2 Min. erhitzen. Kidneybohnen und Oliven zufügen und unterrühren. Die Tortillastücke obenauf verteilen und mit dem Käse bestreuen. Die Pfanne zudecken und den Käse bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. schmelzen lassen.
5. Die Enchilada-Pfanne auf tiefe Teller verteilen und mit einem Klecks Sour Cream servieren.