

Rezept

Puten-Enchiladas

Ein Rezept von Puten-Enchiladas, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1 Zwiebel | 3 EL Öl |
| 1 EL Mehl | 1 große Dose geschälte Tomaten (800 g) |
| 3 kleine rote Chilischoten | Salz |
| schwarzer Pfeffer | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 TL getrockneter Thymian | 1 Dose Kidneybohnen (400 g Inhalt) |
| 400 g Putenschnitzel | 125 g Cheddarkäse |
| 8 Tortillas (Fertigprodukt) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. 1 EL Öl leicht erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Das Mehl darüber stäuben und ganz kurz anschwitzen, dann die Tomaten dazugeben. Die Tomaten zerdrücken und die Sauce köcheln lassen.
2. Die Chilischoten aufschlitzen, entkernen und waschen, dann hacken und unter die Tomatensauce rühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Thymian würzen. Die Bohnen in ein Sieb geben und kalt abspülen, zu den Tomaten geben. Die Sauce bei mittlerer Hitze leicht cremig einkochen lassen.
3. Das Fleisch kalt abwaschen und abtrocknen, salzen und pfeffern. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin von jeder Seite 3 Min. scharf braten. Aus der Pfanne nehmen und in lange, sehr schmale Streifen schneiden.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Käse grob raspeln. Den Boden einer flachen eckigen Auflaufform mit gut einem Drittel der Tomatensauce bedecken.
5. Die Tortillas ausbreiten und mit Tomatensauce bestreichen, mit Fleisch belegen, aufrollen und in die Form legen. Die restliche Tomatensauce darüber verteilen, den Käse aufstreuen. Tortillas im Backofen (Mitte, Umluft 180°) in 20 Min. goldgelb überbacken.