

Enchiladas mit Hackfleisch gefüllt und überbacken

Für 6 Wraps:

Tomaten-Soße:

3 EL Öl	1 rote Zwiebel	100 g Tomatenmark
400 g gehackte Tomaten	1 TL Brühe, instant	1 TL Salz
1 TL Cayenne Pfeffer	1 TL Paprikapulver	1/2 TL Curry Pulver
1 TL Kreuzkümmel		

Hackfleisch-Mischung:

500 g Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Paprika
1 Zehe Knoblauch	1 Dose Kidney Bohnen	1 Dose Mais
Salz, Pfeffer		

Käse-Schmand-Mischung:	100 g Schmand	150 g Cheddar-Käse
-------------------------------	---------------	--------------------

Guacomole:

1 reife Avocado	2 EL Zitronensaft	1 EL Olivenöl
2 EL Basilikum gehackt	50 g Crème-fraîche	¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer	Chili-Pulver	

Für die Enchilada Tomaten-Soße:

Die Zwiebel schälen, würfeln und anschließend in Olivenöl andünsten.

Das Tomatenmark hinzugeben und für 1-2 Minuten anrösten.

Anschließend mit den gehackten Tomaten ablöschen.

Die Tomatensoße mit Brühe, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Curry Pulver würzen und für ca. 20-30 Minuten köcheln lassen.

Füllung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls würfeln.

Das Hackfleisch in eine heiße Pfanne geben und anbraten.

Danach die Zwiebel und den Knoblauch dazu geben und andünsten.

Die Paprika ebenfalls hinzufügen und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Die eingekochte Tomaten-Soße mit zur Hackfleischmasse geben und aufkochen lassen. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Kidney Bohnen und den Mais dazugeben und erhitzen.

Den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wraps füllen:

Jeweils 2-3 EL Hackfleischmasse auf einen Wrap geben, einrollen und in eine Auflaufform setzen.

Tipp: Den Rest der Hackfleisch-Mischung kann man unten in die Auflaufform geben.

Den Schmand mit Cheddar Käse mischen und auf die Wraps streichen Die Wraps bei 200° ca. 20-25 Min überbacken **Avocado Creme:**

Das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Mit Limetten- oder Zitronensaft, Olivenöl und gehacktem Basilikum sowie Crème fraîche vermischen. Mit Salz, Pfeffer, und getrockneten Chiliflocken würzen.

Tipp: Anstatt Basilikum kann man auch Petersilie oder Koriander verwenden Die Cocktailtomaten waschen, klein schneiden und untermischen.

Servieren:

Die überbackenen Enchiladas mit der Guacamole servieren.

NN am 21. Dezember 2022