Enchiladas mit Chili con Carne

Ernährungsplus-Symbole

Dieses Rezept ergibt: **6 Portionen**, Zubereitungszeit: **60 Min.**

Je Portion: 1616 kJ (387 kcal), Eiweiß 18g, Kohlenhydrate 34g, Fett 20g

Produkte zum Rezept

MAGGI fix & frisch Chili con Carne

THOMY Reines Sonnenblumenöl

Alle Zutaten im Überblick

100 g	Mehl
100 g	Maisgrieß
1/2 TL	Salz
1	Ei
450 ml	Wasser
1 TL	THOMY Reines Sonnenblumenöl
2 EL	THOMY Reines Sonnenblumenöl
200 g	Hackfleisch
1/4 l	Wasser
1 Beutel	MAGGI fix & frisch Chili con Carne
1	rote Chilischote
1	rote Paprikaschote
1 Dose (425 ml)	Kidneybohnen
	Backpapier
60 g	Cheddar-Käse (50% Fett i. Tr.)
1 Kopf	Eisbergsalat
1 Becher (250 g)	saure Sahne

Zubereitung

1. In einer Schüssel Mehl mit Maisgrieß und Salz mischen und mit Ei verrühren. Nach und nach 450 ml Wasser und 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl zufügen. Daraus einen sehr dünnen Pfannkuchenteig zubereiten.
2. In einer beschichteten Pfanne aus dem Teig ca. 12 dünne Maisfladen von ca. 20 cm Durchmesser backen und aufeinanderlegen.
3. Für die Füllung: In einer Pfanne 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hackfleisch zugeben und anbraten.
4. 250 ml Wasser zugießen. MAGGI fix & frisch Chili con Carne einrühren, zum Kochen bringen.
5. Chilischote und Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, in kleine Würfel schneiden, zugeben und 5 Min. kochen. Kidneybohnen abtropfen lassen, zugeben und heiß werden lassen.
6. In die Mitte der Maisfladen 3 EL der Füllung geben und beide Seiten zur Mitte zusammenlegen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
7. Cheddar-Käse reiben, darüber streuen und im Backofen ca. 15 Min. überbacken oder grillen bis der Käse geschmolzen ist.
8. Eisbergsalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Enchiladas mit dem Salat und der sauren Sahne anrichten und servieren.