



mensa@home

Enchiladas



Zutaten für vier Personen

500 g Rinderhackfleisch
1 Dose Kidneybohnen (150 g)
2 Stück Zwiebeln
180 g Tomatenmark
2 Stück Paprika rot
1 Dose Italienische Schältomaten (120 g)
1 Dose Maiskörner (150 g)
10 ml Öl

500 g gerieben Gouda

8 Stück Weizentortillas Wraps
Salz, Pfeffer, Paprika Rosenscharf



Vorbereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, das Innere (Kerne) entfernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mais- und Kidneybohnen öffnen und im Sieb mit kaltem Wasser abspülen.

Zubereitung

In einem Topf oder einer hohen Pfanne das Öl erhitzen und darin das Rinderhackfleisch scharf anbraten.

Die Zwiebelwürfel zum Hackfleisch geben und mit anbraten.

Wenn das Hackfleisch gut angebraten ist, das Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anrösten, danach mit Wasser (kann auch Gemüse- oder Rinderbrühe sein ca. 100ml) ablöschen und die Schälto­maten dazugeben.

Mais, Paprika und die Kidneybohnen dazugeben.

Nun mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen und abschmecken bis zur gewünschten Schärfe (z.B. mit Samba Olek). Das Chili muss sehr dick werden um es gut rollen zu können.

Am besten einen Tag vorher zubereiten, da die Masse zum Rollen kalt sein muss!

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Nun die Wraps mit dem kalten Chili bestreichen und zusammenrollen. Die fertigen Rollen auf ein leicht gefettetes Blech legen, den Gouda darüber verteilen und bei 180°C auf mittlerer Schiene backen bis sie goldbraun sind. Die fertigen Enchiladas in der Mitte halbieren und mit einem Chili oder Sour Cream Dip servieren.

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!



Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie Sie ein bestimmtes Gericht aus unserer Mensa selber zubereiten können? Dann schreiben Sie uns und vielleicht erscheint Ihr Wunschrezept bald hier.
pr@stwda.de