



## Hähnchen-Enchiladas mit Paprika in einer Jalapeño-Käse-Sauce



ca. 35min



2 personen

Überbackenes Essen mit Käsesauce? Na, da sind wir ja mal sowas von dabei! Unsere heutigen Enchiladas überzeugen mit saftigem Hähnchenfleisch, Paprika und Tomaten, die in Tortillas gehüllt und im Ofen gebacken werden. Aber nicht, ohne vorher noch den Star des Abends willkommen zu heißen: eine cremige Käsesauce mit pikanten Jalapeños, die die Zunge kitzelt, den Gaumen verwöhnt und den Magen füllt. Guten Appetit!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 groene paprika
- 2 tomaten
- 1 jalapeño peper
- 200g Mexicaanse kipreepjes
- 1x tortilla's<sup>1</sup>
- 100g jonge Goudse, geraspt<sup>7</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- 125ml melk<sup>7</sup>
- 1el boter<sup>7</sup>
- ½tl honing
- 1el bloem<sup>1</sup>
- peper en zout
- 15ml olijfolie

## KOKGEREI

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- garde

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 744kcal, vet 28.6g, koolhydraten 59.0g, eiwit 35.4g



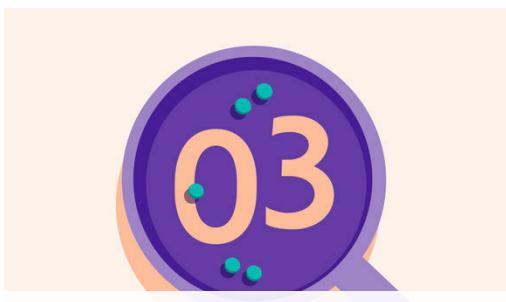
### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Jalapeño** in dünne Ringe schneiden.



### 2. Fleisch & Gemüse braten

Das **Fleisch** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten, bis das **Fleisch** leicht bräunt. Die **Tomaten** und den Knoblauch zugeben und 2–3Min. mitbraten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Tortillas füllen

1 **Tortilla** ausbreiten, mit  $\frac{1}{4}$  der **Hähnchenfüllung** belegen, die Seiten einklappen und der Länge nach aufrollen. Die entstandene **Enchilada** mit der geschlossenen Seite nach unten in eine mittelgroße Auflaufform geben. Mit den **restlichen Tortillas** und der **restlichen Füllung** genauso verfahren.



### 4. Sauce köcheln

1EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und  $\frac{1}{4}$  der **Jalapeños** ca. 2Min. darin anbraten. 1EL Mehl einrühren und kurz anrösten, die Hitze reduzieren und mit einem Schneebesen nach und nach 125ml Milch einrühren. Sobald die **Sauce** eindickt, vom Herd nehmen, den **Käse** unterheben und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und  $\frac{1}{2}$ TL Honig verfeinern.



### 5. Enchiladas backen

Die **Enchiladas** gleichmäßig mit der **Sauce** übergießen und mit den **restlichen Jalapeños** bestreuen, dann im Ofen in ca. 12Min. goldbraun backen. Kurz abkühlen lassen und servieren.



### 6. Ein kerniger Typ

In den Kernen der Jalapeño versteckt sich die meiste Schärfe – falls du es nicht so scharf magst, kannst du die Schote vorher entkernen. Dafür die Jalapeño längs halbieren und mit einem Teelöffel am Kerngehäuse entlang schaben. So sind die scharfen Kerne mit nur wenigen Handgriffen Geschichte!