

# Hauptspeisen

## Enchiladas mit Hack

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Rinderhack
- 1 kl. Dose Mais
- 1 kl. Dose Kidneybohnen
- 2 Tomaten
- 4 Tortillafladen
- 75 g Cheddar-Käse
- 75 g Schmand
- 250 ml Salsa-Sauce
- Öl
- Salz, Pfeffer, Chili

### Zubereitung:

- Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. Bohnen und Mais in einem Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen, vierteln, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Anschließend Bohnen, Mais, Tomatenwürfel und Salsa-Sauce zum Hack geben und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
- Füllung in die Fladen geben und fest zusammenrollen Sollte nicht die ganze Füllung in die Fladen passen, einfach die Füllung normal mit in die Auflaufform geben.
- Enchiladas in die Auflaufform legen, mit Schmand bestreichen und den Käse darüber streuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 - 25 Minuten überbacken.

Eindeutige ID: #1129

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 12:18