



Mexikanisch, überbackene Enchiladas mit Ei



Zutaten

Menge	
1	Zwiebel
1	Paprika
1 EL	Öl
2 EL	Erdnüsse
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL	Frischkäse
4	Wraps
4 Scheiben	Gouda
2	Eier
1	Birne
1	Avocado
1	Limette
1	Chilischote

Rezeptinfo

Zubereitungszeit:

Zubereitungszeit: 25 Min. + 15-20 Min. Backzeit

pro Portion: 1493 kJ, 356 kcal, 30,1 g Kohlenhydrate, 13,6 g Eiweiß, 20,1 g Fett, 106 mg Cholesterin, 4,44 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

veggie

Zubereitung

Was macht man am besten aus Wraps, Käse, Paprika, Avocado und Erdnüssen? Genau, überbackene Enchiladas! Wir zeigen dir, wie du dieses klassische mexikanische Gericht ganz einfach neu erfinden kannst. So easy geht's:

Step 1:

Zuerst schneidest du die Zwiebel und die Paprika in Würfel. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika und die Zwiebeln darin 4 Minuten anbraten.

Step 2:

Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann kannst du die Erdnüsse grob hacken und zum Gemüse in die Pfanne geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 3:

Die Wraps mit Frischkäse bestreichen und das Gemüse darauf geben. Die Wraps aufwickeln und in eine Auflaufform legen. Nun kannst du den Gouda auf die Wraps legen und die Eier aufschlagen und auf den Käse geben.

Step 4:

Die Enchiladas müssen nun für 15 bis 20 Minuten im Ofen backen bis der Käse knusprig ist.

Step 5:

Währenddessen kannst du die Birne und die Avocado fein würfeln. Die Limette halbieren und den Saft zur Avocado geben. Die Chilischote entkernen und ganz fein würfeln. Nun vermischst du Avocado, Birne und Chiliwürfel zu einer leckeren Salsa. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 6:

Wenn die Enchiladas fertig sind, kannst du sie mit der Avocado-Salsa servieren.