Enchiladas mit Zucchini

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 800g Tomate(n)
» 2 Zwiebel(n)
» 4 Knoblauchzehe(n)
» 1 Chilischote(n)
» 3EL Öl
» Salz
» 1 Topf Oregano
» 400g Zucchini
» 8 Scheiben Kochschinken
» 8 Tortilla(s)
» 40g Gouda

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Schwierigkeitsgrad
Einsteiger

Warte-Zeit
16-30min

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Tomaten vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Chilischote längs einritzen, entkernen und fein hacken.

2. Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten und Chili zufügen. Mit 200ml Wasser ablöschen, salzen und 5min einkochen lassen. Oreganoblätter abzupfen und unterrühren.

3. Zucchini mit einem Sparschäler in breite, dünne Scheiben schneiden. Tortillas jeweils mit Tomatensoße dünn bestreichen und mit je einer Scheibe Schinken belegen. Zucchinischeiben gleichmäßig darauf verteilen.

4. Tortillas aufrollen und in eine Auflaufform legen. Restliche Tomatensoße darüber verteilen. Käse reiben und über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 20min backen. Nach Belieben mit frischen Kräutern garniert servieren.

Nährwerte: 480kcal/E24g/F19g/KH51g pro Portion

angelegt am: 30.11.2002 Rezept-Nr: 213

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke