

# Enchiladas mit Beefsteak-Füllung

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

## Zutaten (4 Personen)

- » 125g Mehl
- » 2 Ei(er)
- » 250ml Milch
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Msp. Kurkuma
- » 1-2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 2 rote Chilischote(n)
- » 400g Beefsteak(s)
- » 4 EL Öl
- » 1 Dose Kidneybohnen
- » 500g Dosentomaten
- » 2 Stiele Thymian
- » etwas Tabasco
- » 200g Tomate(n)
- » 150g Saure Sahne
- » 100g ger. Gouda

## Bewertung



### Beschaffung

manchmal im Discounter



### Kosten

11-15€



### Zubereitungszeit

31-60min

## Zubereitung

1. Mehl mit Eiern, Milch, 1 Prise Salz und Kurkuma verrühren. Ca. 20min quellen lassen.

2. Knoblauch schälen, hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Chili putzen, waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden. In 2EL heißem Öl ca. 3min braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Lauchzwiebeln und Chili kurz mitbraten. Bohnen abtropfen lassen, mit den passierten Tomaten zugeben, aufkochen. Thymian waschen, trockenschütteln, hacken und unterrühren. Mit Salz und Tabasco abschmecken.

3. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander 4 Pfannkuchen backen. Mit dem Geschnetzelten füllen, halbieren und in eine ofenfeste Form legen. Tomaten putzen, waschen, würfeln und darüber streuen. Saure Sahne und Käse auf den Pfannkuchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 10min goldbraun überbacken. Mit Thymian garniert servieren.

Nährwerte: 710kcal/E43g/F40g/KH45g pro Portion

angelegt am: 17.03.2005

Rezept-Nr: 1702

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke