

ENCHILADAS MIT HÄHNCHEN UND WINTERGEMÜSE

⌚ 25 MIN

✂️ GLUTENFREI

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel	3 EL Öl
1 Pastinake	2 EL Sojasoße (glutenfreie Alternative: Tamarisoße)
2 Karotten	200 g Crème fraîche
1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)	Salz
400 g Hähnchenbrust	Pfeffer
5 EL Hartweizengrieß	5-6 Vollgemüse Tortillas Rote Beete
oder glutenfreie Alternative: Polenta	1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
	200 g geriebener Mozzarella



ZUBEREITUNG:

Zwiebel, Pastinake und Karotten schälen und fein würfeln. Kidneybohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und klein würfeln. Hartweizengrieß in eine Schüssel füllen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischwürfel im Grieß wenden und von allen Seiten anbraten. Nach etwa 3 Minuten die Sojasoße zugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne nehmen.

1 EL Öl in die Pfanne geben, das Gemüse darin mehrere Minuten braten. Kidneybohnen zugeben und alles gut vermengen. Vom Herd nehmen, mit Crème fraîche und Fleisch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Die Füllung auf den Fladen verteilen, diese einrollen und in eine ofenfeste Form legen. Die geschälten Tomaten in einer Schüssel grob zerstoßen, über die Enchiladas geben und den Käse darüberstreuen.

Die Enchiladas im Ofen 20-25 Minuten goldbraun backen.

