

Enchiladas mit Poulet und Avocado

Hauptgericht für 4 Personen

100 g Cheddar oder Tilsiter

400 g Pouletgeschnetzeltes

Öl zum Braten

Salz

2 Avocados

8 Maistortillas

2 dl mexikanische Tomatensauce mittelscharf

Backofen auf 180 °C vorheizen. Käse grob reiben. Pouletgeschnetzeltes in wenig Öl bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anbraten. Mit Salz würzen. Avocados vom Stein und aus der Schale lösen. In kleine Würfel schneiden. Mit dem Poulet auf die Maistortillas verteilen. Je 2 EL Tomatensauce darauf geben. Einrollen und in eine Gratinform legen. Mit Käse bestreuen. Im Backofen ca. 10 Minuten gratinieren. **TIPP** Dazu passt Eisbergsalat.



Zubereitung ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 39 g Eiweiss, 36 g Fett, 44 g Kohlenhydrate,
2750 kJ/660 kcal

