1A+1B

Meat

Mexikanischer Ofenauflauf mit Hähnchen und Käse-Tortilla-Chips

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und rote Chili andünsten bis die Zwiebel glasig ist. Das Hähnchenfilet nach Geschmack mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen und ca. 5 Minuten mitbraten. Dann Paprika und Lauch ebenfalls 3 Minuten mitbraten.
2. Das Ganze mit Pfeffer und Salz würzen und 100 ml Wasser sowie Tomatenmark hinzufügen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5-10 Minuten weiter garen damit die meiste Flüssigkeit verdampft. Die Mischung in eine Auflaufform geben und die Tortilla-Chips darüber verteilen. Den Kräuterfrischkäse über die Chips verteilen und die Auflaufform ca. 10 Minuten in den Ofen stellen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle tortilla chips kaas
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ¼ dünner Lauch in Stücken
- [ ] 0.5 grüne Paprika in Stücken
- [ ] 0.5 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Kräuterfrischkäse light
- [ ] ¼ rote Chili in Ringen
- [ ] 0.5 TL Tomatenmark
- [ ] 0.5 EL Olivenöl
- [ ] Kreuzkümmel
- [ ] Paprikapulver
- [ ] Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**313 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**10 g**
Eiweiß	**22 g**