



# REZEPTIDEEN FÜR BABYMAMAS

[www.babymamas.at](http://www.babymamas.at)



## GEBACKENE CHIMICHANGAS MIT HUHN

*Chimichangas sind eigentlich frittierte Burritos – das Frittieren sparen wir uns aber hier, der Zeit und der Gesundheit wegen, und überbacken sie einfach im Ofen mit Käse! Am besten bereitet man die Füllung am Vortag vor, dann geht das Kochen mittags wirklich ratzfatz.*

### ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

Die vorbereiteten Zutaten für die Füllung (Hühnerfleisch bis Mais) in einer Schüssel vermischen.

Die Tortillas auflegen und jeweils ein Sechstel der Füllung mittig darauf platzieren. Nun geht's ans Einrollen. Dafür den Fladen oben und unten einklappen und dann von einer Seite zu rollen beginnen.

Alle Rollen nebeneinander aufs Blech legen und mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen.

Tipp: Wer Wert auf gesündere Ernährung legt, macht das Salsa bzw. die Tomatensauce und die Guacamole selbst. Und sogar die Tortilla Fladen kann man ganz einfach selbst machen. Für alles benötigt man dann nur etwas mehr Zeit und es geht nicht mehr als „schnelles“ Rezept durch :-)

### ZUTATEN

für 4 (Erwachsenen-)Portionen

- 2 Hühnerbrüste, gekocht
- 1 Tasse á 250ml (ca. 220g) Salsa oder Tomatensauce nach Wahl
- 60g geriebenen Käse + mehr zum Bestreuen
- 2 Frühlingszwiebel, geschnitten
- 200g Mais
- 6 Tortilla Fladen
- 1 Becher Guacamole
- 1 Becher Sauerrahm

IN KOOPERATION MIT



[www.fitundgluecklich.net](http://www.fitundgluecklich.net)