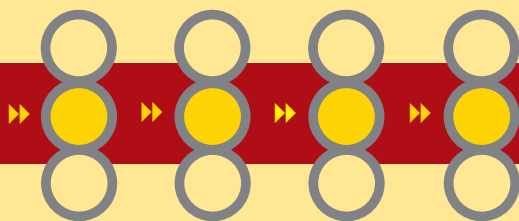


Übergewicht

Herz
Kreislauf

Diabetes

Gicht



Mexikanischer Tomatenauflauf

Zutaten (für 4 Personen):

150 g	rote Zwiebeln	150 g	saure Sahne
2	Knoblauchzehen	50 g	Gouda
1	Chilischote	50 g	Tortilla Chips
1	gelbe Paprika	2 El	Öl
1	grüne Paprika	1 El	Zucker
350 g	Schweineschnitzel	2 El	Rotweinessig
1 Dose	Tomaten	1/2 Bund	Petersilie
1 Dose	Mais m. Kidneybohnen		Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote in feine Würfel, Paprika in Stückchen, Schweineschnitzel in Würfel schneiden.

Das Öl erhitzen und das Fleisch darin rundherum gut anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten und mit Zucker bestreuen. Dann die Paprika dazu geben und leicht mitdünsten. Tomaten zufügen, mit Essig und Salz würzen und 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen und mit dem Fleisch und Gemüse mischen. Alles in eine Auflaufform füllen. Die Tortillachips in den Auflauf stecken. Saure Sahne darüber gießen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175° C 15 Minuten überbacken.

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rezeptvorschlag von **Sabine Schömann-Kuhnen** 

Nährwerte
pro Portion:

kcal	443	BE	1,5
EW	30 g	Bst	7 g
F	23 g	Chol	83 mg
KH	29 g	Hsr	207 mg

