



Enchiladas mit geröstetem Lammfleisch, Zwiebeln, Avocado und Tomaten



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 35 min

 Aktivzeit: 35 min

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 600 g** Nierstücke vom Schweizer Lamm (vom Fleischfachmann in sehr dünne Scheiben schneiden lassen)
- 1** Avocado
- 2** Tomaten
- 2** kleine rote Zwiebeln
- 2** Limetten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4** Weizentortillas (Fertigprodukt)

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 410** kcal
- 38 g** Eiweiss
- 22 g** Kohlenhydrate
- 18 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1** Avocado schälen, Stein entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten putzen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit 2–3 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Eine flache Pfanne auf die sehr heisse Glut setzen, stark erhitzen und die Lammfleischscheiben darin unter Wenden 2–3 Minuten braten. Vom Feuer nehmen und warm halten.
- 3** Tortillas über der Glut erwärmen und mit Fleisch und Avocadamischung füllen. Nach Belieben mit Pfeffer und Limettensaft würzen