Enchiladas mit geröstetem Lammfleisch, Zwiebeln, Avocado und Tomaten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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 Avocadomischung füllen. Nach Belieben mit Pfeffer und Limettensaft würzen