



RESHOOT Vegetarische Gemüse-Bohnen-Enchiladas

mit Käsesauce und Koriander



ca. 40min



2 Personen

Es geht mal wieder käsig zu im Hause Marley Spoon! Und dafür sind wir wirklich alle zu haben, oder? Wir bereiten uns heute ein paar schöne Enchiladas zu, die es ja nun mal so an sich haben, dass sie mit Käse überbacken werden. Statt ihn aber einfach nur darüberzustreuen, haben wir uns heute etwas besonders Nettes einfallen lassen, denn wir köcheln uns fix eine Käsesauce, mit der wir die Gemüse-Bohnen-Tortillas übergießen.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 Karotte
- 10g Koriander
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 200g passierte Tomaten
- 1 Packung Tortillas ¹
- 200ml Béchamelsauce ^{1,7}
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1000kcal, Fett 43.0g, Kohlenhydrate 110.0g, Eiweiß 35.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Korianderstängel** fein schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich ist. Die **Bohnen**, die **Gewürzmischung** und die **Korianderstängel** unterrühren und ca. 2Min. erhitzen. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Tomatensauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, dann die **passierten Tomaten** mit 1 kräftigen Prise Zucker hinzufügen. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Tortillas füllen

1-2EL Tomatensauce in einer mittelgroßen Auflaufform verteilen. **1 Tortilla** mit **¼ der Gemüse-Bohnen-Mischung** belegen. Die Enden einschlagen, die **Tortilla** aufrollen und mit der Nahtseite nach unten in die Auflaufform geben. Den Vorgang mit **3 weiteren Tortillas** wiederholen, zum Schluss die **restliche Sauce** über die **Enchiladas** gießen.



5. Käsesauce zubereiten

Den Topf auswischen und die **Béchamelsauce** unter stetigem Rühren bei mittlerer Hitze 2-4Min. sanft erwärmen. Den **Käse** einrühren und schmelzen lassen. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Enchiladas backen

Die **Käsesauce** auf den **Enchiladas** verteilen und im Ofen 12-15Min. backen, bis der **Käse** goldbraun ist, dann ca. 5Min. abkühlen lassen. Die **Korianderblätter** abzupfen und die **Enchiladas** mit dem **Koriander** garniert servieren.