



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.

- 1 Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 Karotte
- 10g Koriander
- 1 Dose Borlotti-Bohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 200g passierte Tomaten
- 1 Packung Tortillas ¹
- 50g junger Gouda, gerieben ⁷

- 125ml Milch ⁷
- 3EL Butter ⁷
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Schneebesens
- Messbecher
- Sieb

Energie 770kcal, Fett 31.7g,
Kohlenhydrate 83.2g, Eiweiß 29.6g



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 **Korianderblätter** abzupfen, die **Stängel** fein schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



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.



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



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 den **restlichen Tortillas** wiederholen, zum Schluss die **restliche Sauce** über die **Enchiladas** gießen.



Mit einem Schneebesen 1EL Butter und 1EL Mehl in dem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze 1-2Min. verrühren, bis die Butter geschmolzen und das Mehl goldbraun ist. 125ml Milch angießen, dabei stetig rühren. Die **Sauce** 2-4Min. einköcheln lassen, den **Käse** einrühren, dann mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Die **Enchiladas** mit der **Käsesauce** beträufeln und im Ofen 12-15Min. backen, bis der **Käse** goldbraun ist, dann ca. 5Min. auskühlen lassen. Die **Korianderblätter** grob schneiden. Die **Enchiladas** auf Teller verteilen und mit dem **Koriander** garniert servieren.