



Vegetarische Gemüse-Bohnen-Enchiladas

mit Käsesauce und Koriander



ca. 40min



3-4 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

- 2 Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 2 Karotten
- 10g Koriander
- 2 Dosen Borlotti-Bohnen
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 400g passierte Tomaten
- 2 Packungen Tortillas ¹
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch ⁷
- 6EL Butter ⁷
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen, die **Stängel** fein schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



4. Enchiladas befüllen

2-3EL Tomatensauce in einer großen Auflaufform verteilen. **1 Tortilla** mit $\frac{1}{8}$ 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. Ggf. eine zweite Auflaufform verwenden.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter und 1TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. 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.



5. Käsesauce kochen

Mit einem Schneebesen 2EL Butter und 2EL Mehl in dem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze 1-2Min. verrühren, bis die Butter geschmolzen und das Mehl goldbraun ist. 250ml Milch angießen, dabei stetig rühren. Die **Sauce** 2-4Min. einköcheln lassen, den **Käse** einrühren, dann mit je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer würzen.



3. Tomatensauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL 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.



6. Enchiladas backen

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.