



Enchiladas mit extraviel Käse

und Bohnen-Spinat-Gemüse mit Mais



30-40min



3-4 Personen

Das Experiment des Tages: Wie viel Geschmack passt in eine Auflaufform? Unsere vegetarischen Enchiladas sind dafür das beste Testobjekt: gefüllt mit massig Käse, buntem Gemüse und leckeren schwarzen Bohnen. Alles gut verpackt und mit einer reichhaltigen, samtig-cremigen Chilisauce beträufelt. Und keine Sorge, die Schärfe kann gut angepasst werden, damit auch kleine Wissenschaftler getrost mitessen können.

- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g Babyspinat
- 1 grüne Jalapeño-Chilischote
- 1 Dose Mais
- 200g junger Gouda, gerieben ⁷
- 2 Packungen Tortillas ¹

- 2EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 657kcal, Fett 25.6g,
Kohlenhydrate 69.1g, Eiweiß 30.6g



Den Backöfen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Tomatenmark** mit **2TL Gewürzmischung** und 2EL Mehl in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten.



Die **Bohnen** mit den **weißen Lauchzwiebeln**, dem **Spinat**, der **Chilischote nach Belieben**, dem **Mais** und ca. $\frac{2}{3}$ **des Käses** vermengen. Die **Füllung** mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



Nach und nach 300–400ml Wasser unterrühren, dabei regelmäßig rühren, bis eine glatte **Sauce** entsteht. **1TL Brühgewürz** unterrühren, dann die **Sauce** zum Kochen bringen und ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. Mit Pfeffer und ggf. mehr **Brühgewürz** abschmecken.



Eine ausreichend große Auflaufform mit 1 EL Pflanzenöl fetten und **4EL Sauce** gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen. Die **Tortillas** mit der **Füllung** belegen, aufrollen und mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen.



Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** fein würfeln, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden. Den **Spinat** grob schneiden. Die **Chilischote** fein würfeln. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne oder lässt die **Chili** einfach weg.



Die **restliche Sauce** mittig quer über den **Enchiladas** verteilen und mit dem **restlichen Käse** bestreuen. Die **Enchiladas** 5-10Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.