



Vegetarische Gemüse-Bohnen-Enchiladas

mit Käsesauce und Koriander



ca. 40min



3-4 Personen

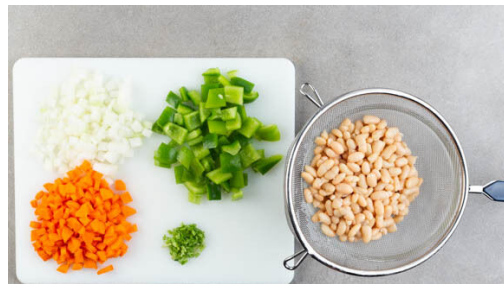
Es geht mal wieder käsig zu im Hause Marley Spoon! Und dafür sind wir wirklich alle zu haben, oder? Wir bereiten uns heute ein paar schöne Enchiladas zu, die es ja nun mal so an sich haben, dass sie mit Käse überbacken werden. Statt ihn aber einfach nur darüberzustreuen, haben wir uns heute etwas besonders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

- 2 Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 2 Karotten
- 20g Koriander
- 2 Dosen Borlotti-Bohnen
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 500g passierte Tomaten
- 2 Packungen Tortillas ¹
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷

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

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

Energie 790kcal, Fett 32.8g,
Kohlenhydrate 86.6g, Eiweiß 28.1g



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 **Korianderstängel** fein schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



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.



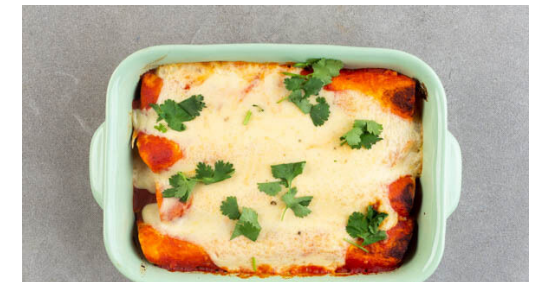
Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter und 1TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich ist. Die **Bohnen**, die **Gewürzmischung** und die **Korianderstängel** unterrühren und ca. 2Min. erhitzen. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Pfanne auswaschen, dann mit einem Schneebesen 2EL Butter und 2EL Mehl bei mittlerer Hitze 1-2Min. darin 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 ½TL Salz und Pfeffer würzen.



Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne 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.



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.