



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 Borlotti-Bohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 200g passierte Tomaten
- 1 Packung Tortillas ¹
- 50g junger Gouda, gerieben ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 125ml Milch ⁷
- 3EL Butter ⁷
- 1EL 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 771kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 83.2g, Eiweiß 27.7g



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.



4. Enchiladas befüllen

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.



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.



5. Käsesauce kochen

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



3. Tomatensauce zubereiten

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



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.