



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 Bio-Bohnenmix
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 200g passierte Tomaten
- 1 Packung Tortillas ¹
- 200ml Béchamelsauce ^{1,7}
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

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

Energie 936kcal, Fett 43.4g,
Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 34.8g



4. Tortillas füllen

2. Gemüse braten

5. Käsesauce zubereiten

3. Tomatensauce zubereiten

6. Enchiladas backen

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(4b7a79268f6ba26c1471d4232fffa85a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(87d978583253c9bde1db2d6dfafe8de0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f35e6978c00a4669a23800ac9bf47246_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**