



Enchiladas mit Bohnen-Gemüse-Füllung

überbacken mit Käse, dazu Gurkensalat



30-40min



2 Personen

Für diese vegetarischen Enchiladas werden weiche Wezentortillas mit einer würzigen Gemüsefüllung aus Zucchini, Mais und weißen Bohnen belegt und aufgerollt und mit Tomatensauce und Käse überbacken. Dazu gibt es einen knackig-leichten Salat aus Gurke und Tomate, der mit erfrischender Limette angemacht wird. So schnell warst du noch nie in Mexiko!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Zucchini
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Packung Pizzakäse⁷
- 1 Packung Tortillas¹
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8 Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 825.0kcal, Fett 31.7g, Eiweiß 38.9g, Kohlenhydrate 89.1g



1. Tomatensauce zubereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf die **gehackten Tomaten**, **1 Prise Paprikapulver** und 1-2TL Zucker bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die **Sauce** kocht, die Hitze reduzieren und die **Sauce** 5Min. sanft köcheln lassen. Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Paprikapulver** abschmecken.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Mais** und die **Bohnen** in ein Sieb abgießen. Den **Käse** auflockern.



3. Gemüse braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze 5-8Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und den **Mais** und die **Bohnen** hinzugeben.



4. Enchiladas rollen

Die **1/2 der Tomatensauce** in eine Auflaufform geben. **4 Tortillas** gleichmäßig mit der **Füllung** und der **1/2 des Käses** füllen. Die **Tortillas** einrollen und mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen. Die **restliche Tomatensauce** darüber geben und mit dem **Käse** abschließen. Im Ofen 15-20Min. backen, bis der **Käse** goldbraun zerlaufen ist.



5. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren, mit einem kleinen Löffel entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** halbieren und in möglichst dünne Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden.



6. Salat zubereiten

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Limettensaft** mit 1-2EL Olivenöl verrühren und mit der **Gurke**, den **Tomaten** und dem **Koriander** vermengen. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Enchiladas** mit dem **Salat** und den **Limettenpalten** anrichten und servieren.