



Enchiladas mit extraviel Käse

und Bohnen-Spinat-Gemüse mit Mais



30-40min



2 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 Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 50g Babyspinat
- 1 grüne Paprika
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Dose Mais
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 1 Pck. Tortillas ¹

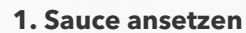
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 917kcal, Fett 38.0g,
Kohlenhydrate 98.9g, Eiweiß 35.4g



2. Sauce kochen

3. Gemüse vorbereiten

4. Füllung zubereiten

5. Tortillas füllen

6. Enchiladas backen

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