



Veggie-Enchiladas mit High-Protein-Tortillas

und cremigem Koriander-Lauchzwiebel-Dip



30-40min



2 Personen

Hach, die Tex-Mex-Küche gehört zu unseren Favoriten, denn wir lieben es einfach, allerlei leckere Dinge in Tortillas einzurollen. Und wenn sie dann noch mit Käse überbacken werden, haben wir erst recht nichts dagegen. So wie heute: Wir füllen unsere High-Protein-Teigfladen mit Süßkartoffeln, Paprika und Bohnen und überbacken sie im Anschluss mit zartschmelzendem Käse. Dazu gibt's einen cremigen Dip mit Koriander. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander
- 1 Paprika
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 8 High-Protein-Tortillas¹
- 100g junger Gouda, gerieben²
- 1 Becher Crème fraîche²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1059kcal, Fett 63.9g, Kohlenhydrate 73.1g, Eiweiß 38.2g



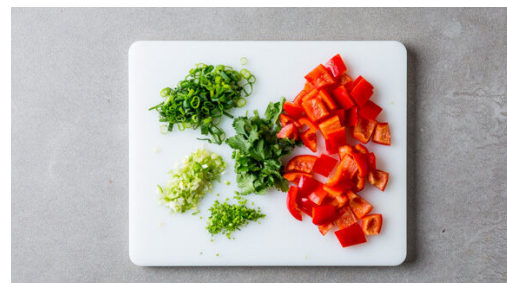
1. Süßkartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** in ca. 2cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend im Ofen in 12-15Min. goldbraun und gar rösten.



4. Gemüse braten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** in einer zweiten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Bohnen**, die **Süßkartoffelwürfel** und die **restliche Gewürzmischung** 1-2Min. mitbraten, dann das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse schneiden

Den **weißen** und **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden, die **Stängel** fein hacken. Die **Paprika** vierteln, entkernen und grob würfeln.



5. Enchiladas backen

Etwas **Sauce** auf dem Boden einer ausreichend großen Auflaufform verteilen. Das gebratene **Gemüse** auf **4 Tortillas** verteilen, dann die **Tortillas** aufrollen und mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen. Die **restliche Sauce** und den **Käse** auf den **Enchiladas** verteilen und die **Enchiladas** 5-10Min. goldbraun überbacken.



3. Sauce kochen

Die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Dann die **½ der Gewürzmischung** und die gehackten **Korianderstängel** unterrühren und ca. 30Sek. mitbraten. Die **passierten Tomaten** und 1-2EL Wasser hinzugeben und die **Sauce** 3-4Min. bei niedriger Hitze sanft einköcheln lassen.



6. Dip zubereiten

Die **Crème fraîche** mit der **½ der Korianderblätter** und der **½ der grünen Lauchzwiebelringe** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Enchiladas** mit dem **übrigen Koriander** und den **übrigen Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Dip** servieren.