



Gemüse-Enchiladas mit Käse

gefüllt mit Süßkartoffeln und Bohnen



30-40min



2 Portionen

Enchiladas sind gefüllte und gerollte Tortillas, die mit Sauce bedeckt und im Ofen gratiniert werden. Klingt nach Comfortfood? Ist es auch. Besonders in unserer köstlichen Veggie-Variante mit schwarzen Bohnen, Zucchini und Süßkartoffeln. Nicht nur das Essen macht hier Spaß, denn auch die Zubereitung ist eine unterhaltsame Angelegenheit für die ganze Familie. Köcheln, füllen, rollen, Spaß haben und vor allem: genießen!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Süßkartoffel
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 100g junger Gouda, gerieben ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 80.6g, Eiweiß 30.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zucchini** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Enchiladas fertigstellen

Mit **3 weiteren Tortillas** genauso verfahren, sodass insgesamt **4 Enchiladas** entstehen. Die **Enchiladas** in der Auflaufform mit dem **Käse** bestreuen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse braten

Die **Zucchini** und die **Süßkartoffeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-6Min. goldbraun braten. Die **Bohnen**, die **Gewürzmischung** und den **Knoblauch** zugeben und 30Sek.-1Min. mitbraten, dann das **Tomatenmark** und 100ml Wasser einrühren und 5-7Min. köcheln lassen, ggf. mehr Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Enchiladas backen

Die **Enchiladas** im Ofen ca. 15Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen und goldbraun ist. Die **Gemüse-Enchiladas** kurz abkühlen lassen und servieren.



3. Tortilla füllen

1 Tortilla auslegen und **¼ der Gemüse Mischung** daraufgeben, dann die Seiten einklappen und der Länge nach aufrollen. Die entstandene **Enchilada** mit der geschlossenen Seite nach unten in einer mittelgroßen Auflaufform platzieren.



6. Hier verkommt nichts

Falls du nicht die gesamte Gemüse Mischung zum Füllen der Tortillas benötigst, kannst du die Reste auch zusammen mit dem Käse auf die Enchiladas geben und sie damit überbacken.