



## Enchiladas mit High-Protein-Tortillas

und Bohnen-Spinat-Gemüse mit Mais



30-40min



2 Portionen

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.

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 grüne Paprika
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 kleine Dose Mais
- 100g junger Gouda, gerieben <sup>2</sup>
- 8 High-Protein-Tortillas <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

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

### Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 873kcal, Fett 40.4g, Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 42.5g



### 1. Sauce ansetzen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **½ des Tomatenmarks** mit **1TL Gewürzmischung** und 1EL Mehl in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten.



### 2. Sauce kochen

Nach und nach 150–200ml Wasser unterrühren, dabei regelmäßig rühren, bis eine glatte **Sauce** entsteht. **½TL Brühwürz** unterrühren, dann die **Sauce** zum Kochen bringen und ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. Mit Pfeffer und ggf. mehr **Brühwürz** abschmecken.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** fein würfeln, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden. Den **Spinat** grob schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Chilischote** fein würfeln. Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne oder lässt die **Chili** einfach weg.



### 4. Füllung zubereiten

Die **Bohnen** mit den **weißen Lauchzwiebeln**, dem **Spinat**, der **Paprika**, der **Chilischote nach Belieben**, dem **Mais** und ca. **⅔ des Käses** vermengen. Die **Füllung** mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



### 5. Tortillas füllen

Eine ausreichend große Auflaufform mit 1EL Pflanzenöl fetten und **2-3EL Sauce** gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen. **4-5 Tortillas** mit der **Füllung** belegen, aufrollen und mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen.



### 6. Enchiladas backen

Die **restliche Sauce** mittig quer über den **Enchiladas** verteilen und mit dem **restlichen Käse** bestreuen. Die **Enchiladas** 5–10Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.