



Enchiladas mit High-Protein-Tortillas

und Bohnen-Spinat-Gemüse mit Mais



30-40min



4 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
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Lauchzwiebeln
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 grüne Paprika
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Dose Mais
- 200g junger Gouda, gerieben ²
- 16 High-Protein-Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer 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 773kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 68.9g, Eiweiß 41.1g



1. Sauce ansetzen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Tomatenmark** mit **2TL Gewürzmischung** und 2EL Mehl in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten.



2. Sauce kochen

Nach und nach 300–400ml Wasser unterrühren, dabei regelmäßig rühren, bis eine glatte **Sauce** entsteht. **1TL 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 Lauchzwiebeln** 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 ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



5. Tortillas füllen

Eine ausreichend große Auflaufform mit 1EL Pflanzenöl fetten und **4EL Sauce** gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen. **8–10 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.