



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. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 grüne Paprika
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 kleine Dose Mais
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 8 High-Protein-Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- 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 untermischen, dabei regelmäßig rühren, bis eine glatte **Sauce** entsteht. **½TL Brühgewürz** untermischen, dann die **Sauce** zum Kochen bringen und ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. Mit Pfeffer und ggf. mehr **Brühgewürz** 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.