



## RS 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, saftig-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
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Lauchzwiebeln
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 grüne Paprika
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Dose Mais
- 200g junger Gouda, gerieben<sup>2</sup>
- 8 High-Protein-Tortillas<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- 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.

## 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 Brühgewürz** unterrühren, 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 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. Die **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.