



RS Vegetarische Gemüse-Bohnen-Enchiladas

mit Käsesauce und Koriander



ca. 40min



3 Portionen

Es geht mal wieder käsig zu im Hause Marley Spoon! Und dafür sind wir wirklich alle zu haben, oder? Wir bereiten uns heute ein paar schöne Enchiladas zu, die es ja nun mal so an sich haben, dass sie mit Käse überbacken werden. Statt ihn aber einfach nur darüberzustreuen, haben wir uns heute etwas besonders Nettes einfallen lassen, denn wir köcheln uns fix eine Käsesauce, mit der wir die Gemüse-Bohnen-Tortillas übergießen.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 grüne Paprika
- 1 Karotte
- 10g Koriander
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 400g passierte Tomaten
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 200ml Béchamelsauce ^{1,2}
- 200g junger Gouda, gerieben ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- mittelgroßer Topf
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

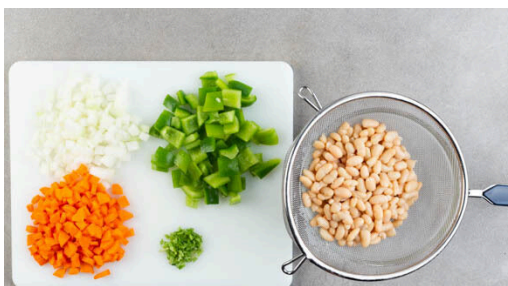
Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 946kcal, Fett 40.5g,
Kohlenhydrate 104.7g, Eiweiß 32.9g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Korianderstängel** fein schneiden. **1½ Dosen Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Tortillas füllen

2-3EL Tomatensauce in einer großen Auflaufform verteilen. **1 Tortilla** mit **⅓ der Gemüse-Bohnen-Mischung** belegen. Die Enden einschlagen, die **Tortilla** aufrollen und mit der Nahtseite nach unten in die Auflaufform geben. Den Vorgang mit **5 weiteren Tortillas** wiederholen, zum Schluss die **restliche Sauce** über die **Enchiladas** gießen. Ggf. eine zweite Auflaufform verwenden.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1½EL Butter und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich ist. Die **Bohnen**, die **Gewürzmischung** und die **Korianderstängel** unterrühren und ca. 2Min. erhitzen. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Käsesauce zubereiten

Den Topf auswischen und die **Béchamelsauce** unter stetigem Rühren bei mittlerer Hitze 2-4Min. sanft erwärmen. **150g Käse** einrühren und schmelzen lassen. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Tomatensauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1½EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, dann die **passierten Tomaten** mit 1 kräftigen Prise Zucker hinzufügen. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Enchiladas backen

Die **Käsesauce** auf den **Enchiladas** verteilen und im Ofen 12-15Min. backen, bis der **Käse** goldbraun ist, dann ca. 5Min. abkühlen lassen. Die **Korianderblätter** abzupfen und die **Enchiladas** mit dem **Koriander** garniert servieren.