MARLEY SPOON



Vegetarische Enchiladas

mit cremigem Koriander-Lauchzwiebel-Dip

30-40min 6 Portionen

Die Tex-Mex-Küche gehört zu unseren Favoriten, denn wir lieben es, allerlei leckere Dinge in Tortillas einzurollen. Wenn sie dann noch mit Käse überbacken werden, haben wir erst recht nichts dagegen. Heute kommen Süßkartoffeln, Paprika und schwarze Bohnen und in die Füllung. Zum Eintunken gibt's einen cremigen Dip mit Koriander. Mmh! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g Koriander
- 2 Paprika
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 16 Tortillas [1]
- 200g junger Gouda, gerieben [2]
- 2 Becher Crème fraîche [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen
- Sieb

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

Kochtipp
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

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

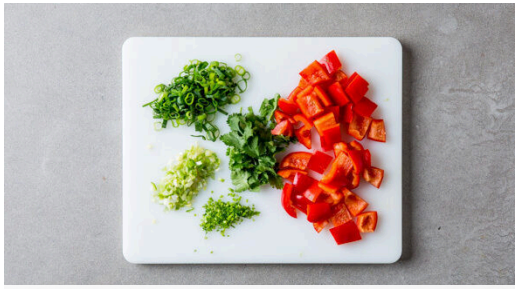
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 744kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 75.9g, Eiweiß 23.0g



1. Süßkartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** in ca. 2cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend im Ofen in 12–15Min. goldbraun und gar rösten.



2. Gemüse schneiden

Den **weißen** und **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden, die **Stängel** fein hacken. Die **Paprika** vierteln, entkernen und grob würfeln.



3. Sauce kochen

Die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Dann die **½ der Gewürzmischung** und die gehackten **Korianderstängel** unterrühren und ca. 30Sek. mitbraten. Die **passierten Tomaten** hinzugeben und die **Sauce** 3–4Min. bei niedriger Hitze sanft einköcheln lassen.



4. Gemüse braten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** in einer zweiten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Die **Bohnen**, die **Süßkartoffelwürfel** und die **restliche Gewürzmischung** 1–2Min. mitbraten, dann das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Enchiladas backen

Etwas **Sauce** auf dem Boden einer ausreichend großen Auflaufform verteilen. **Tipp:** Je nach Größe der Form ggf. eine zweite Form verwenden. Das gebratene **Gemüse** auf **12 Tortillas** verteilen. Die **Tortillas** aufrollen, mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen und die **restliche Sauce** und den **Käse** darauf verteilen. Die **Enchiladas** 5–10Min. goldbraun überbacken.



6. Dip zubereiten

Die **Crème fraîche** mit der **½ der Korianderblätter** und der **½ der grünen Lauchzwiebelringe** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Enchiladas** mit dem **übrigen Koriander** und den **übrigen Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Dip** servieren.

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. **#marleyspooning**