MARLEY SPOON



Vegetarische Enchiladas

mit cremigem Koriander-Lauchzwiebel-Dip

30-40min 3 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

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander
- 1 Paprika
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 8 Tortillas [1]
- 100g junger Gouda, gerieben [2]
- 1 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).

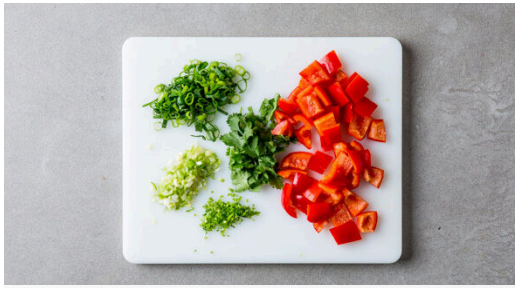
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 828kcal, Fett 43.0g, Kohlenhydrate 80.7g, Eiweiß 23.4g



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 2EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend im Ofen in 12–15Min. goldbraun und gar rösten.



2. Gemüse schneiden

Den **weißen** und **grünen Teil der Lauchzwiebel** 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 **Koriandersträngel** unterrühren und ca. 30Sek. mitbraten. Die **passierten Tomaten** und 1–2EL Wasser 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. Das gebratene **Gemüse** auf **6 Tortillas** verteilen, dann die **Tortillas** aufrollen und mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen. Die **restliche Sauce** und den **Käse** auf den **Enchiladas** verteilen und 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**