



Enchiladas mit Bohnen-Gemüse-Füllung

überbacken mit Käse, dazu Gurkensalat



30-40min



3-4 Personen

Für diese vegetarischen Enchiladas werden weiche Wezentortillas mit einer würzigen Gemüsefüllung aus Zucchini, Mais und weißen Bohnen belegt, flugs aufgerollt und mit Tomatensauce und Käse überbacken. Dazu gibt es einen knackig-leichten Salat aus Gurke und Tomate, der mit erfrischender Limette angemacht und mit würzigem Koriander verfeinert wird. So schnell warst du noch nie in Mexiko!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Zucchini
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Packung Tortillas¹
- 2 Packungen Pizzakäse⁷
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 32.2g, Kohlenhydrate 77.3g, Eiweiß 29.7g



1. Tomatensauce zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf die **gehackten Tomaten**, **1 Prise Paprikapulver** und 1EL Zucker bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die **Sauce** kocht, die Hitze reduzieren und die **Sauce** 5Min. sanft köcheln lassen. Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Paprikapulver** abschmecken.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Mais** und die **Bohnen** in ein Sieb abgießen. Den **Käse** auflockern.



3. Gemüse braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-8Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und den **Mais** und die **Bohnen** hinzugeben.



4. Enchiladas backen

Die **1/2 der Tomatensauce** in eine Auflaufform geben. Die **Tortillas** gleichmäßig mit dem **Gemüse** und der **1/2 des Käses** belegen. Die **Tortillas** einrollen und mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen. Die **restliche Tomatensauce** darübergeben und mit dem **Käse** bestreuen. Die **Enchiladas** im Ofen 15-20Min. backen, bis der **Käse** goldbraun zerlaufen ist.



5. Salat vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren, mit einem kleinen Löffel entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** halbieren und in möglichst dünne Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Koriander** **samt Stängeln** grob schneiden.



6. Salat mischen

1 Limette halbieren und auspressen, die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Den **Limettensaft** mit 2EL Olivenöl verrühren und mit der **Gurke**, den **Tomaten** und dem **Koriander** vermengen. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Enchiladas** mit dem **Salat** und den **Limettenspalten** anrichten und servieren.