



Enchiladas mit Bohnen-Gemüse-Füllung

überbacken mit Käse, dazu Gurkensalat



30-40min



3-4 Personen

Für diese vegetarischen Enchiladas werden weiche Weizentortillas 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!

- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Zucchini
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Packung Tortillas ¹
- 2 Packungen Pizzakäse ⁷
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

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



4. Enchiladas backen

2. Gemüse vorbereiten

5. Salat vorbereiten

3. Gemüse braten

6. Salat mischen

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)