



## Enchiladas mit extraviel Käse

und Bohnen-Spinat-Gemüse mit Mais



30-40min



2 Personen

Das Experiment des Tages: Wie viel Geschmack passt in eine Auflaufform? Unsere vegetarischen Enchiladas sind dafür das beste Testobjekt: gefüllt mit massig Käse, buntem Gemüse und leckeren schwarzen Bohnen. Alles gut verpackt und mit einer reichhaltigen, samtig-cremigen Chilisauce beträufelt. Und keine Sorge, die Schärfe kann gut angepasst werden, damit auch kleine Wissenschaftler getrost mitessen können.



- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 100g Babyspinat
- 1 grüne Jalapeño-Chilischote
- 1 Dose Mais
- 150g geriebener Gouda <sup>7</sup>
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 36.0g,  
Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 40.8g



## 1. Sauce ansetzen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **1/2 des Tomatenmarks** mit **1TL Gewürzmischung** und 1EL Mehl in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten.



#### 4. Fällung zubereiten

Die **Bohnen** mit den **weißen Lauchzwiebeln**, dem **Spinat**, der **Chilischote nach Belieben**, der **1/2 des Maises** und ca. **2/3 des Käses** vermengen. Die **Füllung** mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Mais** verwenden.



## 2. Sauce kochen

Nach und nach 150-200ml Wasser unterrühren, dabei regelmäßig rühren, bis eine glatte **Sauce** entsteht. **1/2TL Brühgewürz** unterrühren, dann die **Sauce** zum Kochen bringen und ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. Mit Pfeffer und ggf. mehr **Brühgewürz** abschmecken.



## 5. Tortillas füllen

Eine ausreichend große Auflaufform mit 1 EL Pflanzenöl fetten und **2-3 EL Sauce** gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen. Je nach Größe der Form **4-5 Tortillas** mit der **Füllung** belegen, aufrollen und mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** fein würfeln, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden. Den **Spinat** grob schneiden. Die **Chilischote** fein würfeln. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne oder lässt die **Chili** einfach weg.



## 6. Enchiladas backen

Die **restliche Sauce** mittig quer über den Enchiladas verteilen und mit dem **restlichen Käse** bestreuen. Die **Enchiladas** 5-10Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.