



Enchiladas mit extraviel Käse

und Bohnen-Spinat-Gemüse mit Mais



30-40min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g Babyspinat
- 1 grüne Jalapeño-Chilischote
- 1 Dose Mais
- 300g geriebener Gouda ⁷
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- 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 769kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 69.1g, Eiweiß 40.4g



1. Sauce ansetzen



2. Sauce kochen

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



4. Füllung zubereiten

Die **Bohnen** mit den **weißen Lauchzwiebeln**, dem **Spinat**, der **Chilischote nach Belieben**, dem **Mais** und ca. **2/3 des Käses** vermengen. Die **Füllung** mit 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** 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.



5. Tortillas füllen

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



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.