

Vegetarische Rezepte

Gemüse Enchiladas

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Gemüse, Käse, Snack, Tortillas, Vegetarisch

4 Weizenmehltortillas

75 g Geriebener Cheddar

FÜLLUNG

75 g Spinat
2 Essl. Olivenöl
8 In Scheiben geschnittene
- Maiskölbchen
25 g Aufgetaute Tiefkühlerbsen
1 Rote Paprikaschote,
- entkernt und in Scheiben

- geschnitten
1 Gewürfelte Karotte
1 Lauchstange (Porree), in
- Scheiben geschnitten
2 Zerdrückte Knoblauchzehen
1 Gehackte rote Chilischote
Salz und Pfeffer

SAUCE

300 ml Passierte Tomaten (Passata)
2 kleine Geschnittene Schalotten
1 Zerdrückte Knoblauchzehe

300 ml Gemüsebrühe
1 Teel. Zucker
1 Teel. Chilipulver

1. Für die Füllung den Spinat in einem Topf mit kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Gut abtropfen lassen, so viel Restflüssigkeit wie möglich herauspressen und hacken.
2. Öl bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne erhitzen. Maiskölbchen, Erbsen, Paprikaschote, Karotte, Lauch, Knoblauch und Chilischote dazugeben und unter raschem Rühren 3-4 Minuten kurz anschwitzen. Spinat einrühren und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.
3. Sämtliche Zutaten für die Sauce in einen Topf mit schwerem Boden geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Bei starker Hitze unter ständigem Rühren 20 Minuten kochen lassen, bis sie eindickt und um ein Drittel reduziert ist.
4. Ein Viertel der Füllung in die Mitte jeder Tortilla geben. Tortillas einrollen und mit der Naht nach unten einlagig in eine feuerfeste Form setzen.
5. Die Sauce über die Tortillas gießen und den Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten bei 180 °C/Gas Stufe 4 backen, bis der Käse geschmolzen und gebräunt ist. Sofort servieren. Für dieses mexikanische Gericht werden fertige Tortillas aus dem Supermarkt mit einer würzigen Gemüsemischung gefüllt.