

Vegetarische Enchiladas mit Käse überbacken

Materialkosten pro Person: 1,50€

für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Stange Lauch
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 EL (Oliven-) Öl
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Curry
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- etwas gemahlener Pfeffer
- etwas Salz
- 1 TL Öl für die Auflaufform
- 4 große Mehrkornortillas
- 150 g Saure Sahne oder Schmand
- 80 g geriebener Käse

Rezept:

1. Zwiebel schälen, fein würfeln. Knoblauchzehe schälen, fein hacken.
2. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und garkochen.
3. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen. In kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und würfeln. Lauch waschen und fein schneiden. Mais und Kidneybohnen auf ein Sieb abgießen, abspülen, abtropfen lassen.
4. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch hinzufügen, 1-2 Minuten mitbraten, dann die Paprika-, Lauch- und Zucchiniwürfel und die gar gekochten Kartoffelwürfel zugeben und ebenfalls 2-3 Minuten mitdünsten. Passierte Tomaten angießen, Oregano, Paprikapulver, Curry und Gemüsebrühpulver hinzufügen. Mais und Bohnen zugeben und alles bei kleiner Hitze ca. 10

Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 35x 30cm) mit 1 TL Öl auspinseln. Die Tortillas mit der Gemüse Mischung füllen, seitlich einschlagen und einrollen, mit der Naht nach unten nebeneinander in die Auflaufform legen. Saure Sahne oder Schmand auf den Enchiladas verteilen, glattstreichen, geriebenen Käse darüber streuen. Im Backofen ca. 20 Minuten gratinieren, bis der Käse schön knusprig ist.

Dazu passt gut saure Sahne oder Schmand und Guacamole als Dip und ein Kopfsalat mit Paprika, Tomaten, Karotte und Radieschen an einer Vinaigrette mit Ahornsirup.

Fazit:

Sehr lecker, hat auch den Kindern sehr gut geschmeckt. Die Kinder können sehr gut beim Gemüse klein schneiden helfen und beim Zubereiten der Gemüsefüllung.