

# Enchilada

## Zutaten

- 1x Packung Vollkorn Totilla [6 Stück]

### Füllung:

#### Marinara:

- 1x Mittelgroße Karotte
- 2x Knoblauchzehe
- 1x Zwiebel
- 1/2x Tomate
- 1-2x EL Tomatenmark
- 1x TL Gemüsebrühe [Pulver]
- 500ml Passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Paprika, Italienische Kräuter

## Zubereitung

1. Ordered List Item

### Marinara:

1. Karotten, Knoblauch und Zwiebeln in feine Würfel schneiden
2. Tomate würfeln
3. Karotten, Knoblauch und Zwiebeln andünsten
4. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten
5. Die frische Tomate hinzufügen und KURZ anbraten
6. Mit den passierten Tomaten ablöschen und etwas Wasser hinzugeben
7. Die Gemüsebrühe unterheben
8. bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis einiges an Wasser verdankt ist.

From:

<https://doku.phlatts.de/> - **David's Wiki**

Permanent link:

<https://doku.phlatts.de/doku.php?id=kochen:enchilada&rev=1592814102>

Last update: **2020/06/22 08:21**

