

Enchilada

Zutaten

- 1x Packung Vollkorn Tortilla [6 Stück]
- 1x Streukäse

Füllung:

- 250g Reis
- 1x Dose Schwarze Bohnen
- 1x Dose Mais
- 1x Paprika
- 1/2x Tomate

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

Füllung:

1. Reis abwaschen
2. in 500ml Wasser mit Salz und etwas Kurkuma kochen bis das Wasser verdampft ist
3. Die schwarzen Bohnen, den Mais und die Paprika anbraten
4. Würzen

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 verdampft ist.

La boda de Enchilada

1. Wraps füllen und zusammenrollen
2. in eine Auflaufform legen
3. Mit je einem Esslöffel der Marinara-Soße bestreichen
4. Mit Käse überstreuen
5. In den Backofen bei Grill-Einstellung mit 240°C
6. Sobald der Käse gratiniert ist mit Alufolie bedecken und noch ca. 5-10 min bei 200°C Umluft im Ofen lassen.

From:

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



Permanent link:

<https://doku.phlatts.de/doku.php?id=kochen:enchilada&rev=1592815122>

Last update: **2020/06/22 08:38**