

Enchilada

Zutaten

- 1x Packung Vollkorn Tortilla [6 Stück]
- 1x Streukäse
- Optional: Zusätzlich Parmesan

Füllung:

- 250g Reis
- 1x Dose Schwarze Bohnen
- 1x Dose Mais
- 1x Paprika
- 1/2x Tomate
- 1x TL Kakaopulver (ungesüßt)
- 1x Prise Zimt
- Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel

Marinara:

Zutaten

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

2020/06/22 10:21 · David P.

[kochen:marinara-sosse#zutaten](#)

“Sour creme”

- 100g Schmand
- 50g Creme Vega / Creme Fraiche
- Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter, Knoblauchpulver

Zubereitung

Füllung:

1. Reis abwaschen

2. in 500ml Wasser mit Salz und etwas Kurkuma kochen bis das Wasser verdampftist
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 verdankt 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=1592821417>

Last update: **2020/06/22 10:23**