



Aus Mexiko

Enchilada verdura

Zutaten

für 4 Portionen

8 Tortillas
1 Zucchini
1 rote Paprikaschote
1 Aubergine
400 g gestückelte Tomaten
(aus der Dose)
300 g Mais (aus der Dose)
300 g Kidneybohnen (aus der
Dose)
200 g Crème fraîche
200 g Emmentaler (gerieben)
100 g Gouda (gerieben)
1 getrocknete
Chilischote
Öl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Das Gemüse würfeln und in etwas Öl anbraten, salzen und pfeffern. Die Dosentomaten aufkochen, die Chilischote hineinbröseln und ebenfalls salzen und pfeffern.

Die Tortillas mit etwas Crème fraîche bestreichen, dann etwas Gemüse darauf verteilen und anschließend noch etwas von den Tomaten drüber geben. Vor dem Zusammenrollen der Wraps noch eine ordentliche Portion Gouda darauf verteilen.

Die Tortillas in eine Auflaufform geben, mit Crème fraîche bestreichen, Tomaten darüber geben und dann alles mit Emmentaler bestreuen.

Alles für etwa 30 Minuten bei 175 Grad in den Backofen.

Brennwert pro Portion: 853 kcal, 3.568 kJ

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 30 Minuten