



Enchiladas mit Gemüsefüllung

Zutaten

- 100 g Tomaten
- 400 g Zucchini
- 50 g Zwiebeln
- 4 Stängel Petersilie
- 250 g Kidneybohnen
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 EL Tomatenmark
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 4 Tortilla(s)
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Tomaten-Bolognese
- 100 g Emmentaler, gerieben

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Für die Füllung Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Kidneybohnen abtropfen lassen.
3. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Zwiebel- und Zucchiniwürfel darin andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Tomaten und Kidneybohnen zugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Gemüse auf die Tortilla(s) verteilen, aufrollen und in eine Auflaufform legen.
4. In dem Topf Wasser erwärmen und MAGGI Fix für Tomaten-Bolognese einrühren und zum Kochen bringen. Petersilie unterrühren und über die Enchiladas verteilen. Mit Emmentaler bestreuen und im Backofen ca. 15 Min. überbacken. Die Enchiladas mit einem gemischten Salat servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	39 g
Energie	361 kcal
Fett	14 g
Protein	18 g

🕒 50 Minuten

⊕ 4 Stück