

Rezept

Enchiladas mit Bohnengemüse

Ein Rezept von Enchiladas mit Bohnengemüse, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--|---|
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 große Dose geschälte Tomaten (800 g) |
| 1 Msp. getrocknete zerbröselte Chilischoten | Salz |
| Pfeffer | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 300 g TK-Brechbohnen | 1 Dose Kidneybohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht) |
| 125 g Cheddarkäse | 1 Paket weiche Weizen-Tortillas (ca. 330 g) |
| rechteckige ofenfeste Form | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit den Tomaten in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tomaten zerdrücken, mit Chilibröseln, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und leicht cremig einköcheln lassen.
2. Den Backofen auf 225° vorheizen. Die TK-Bohnen mit wenig Wasser in einem Topf 3-4 Min. köcheln lassen. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und dazugeben. Bohnengemüse salzen, pfeffern und erneut in dem Sieb abtropfen lassen. Den Käse grob raspeln.
3. Den Boden der Form dünn mit Tomatensauce bedecken. Die Tortillas jeweils mit etwas Tomatensauce bestreichen, das Gemüse in der Mitte daraufgeben. Jeweils zwei Tortilla-Seiten über die Füllung legen und in die Form setzen. Übrige Tomatensauce und Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 15 Min. überbacken.