

Rezept

Enchiladas mit Kürbis-Bohnen-Füllung

Ein Rezept von Enchiladas mit Kürbis-Bohnen-Füllung, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 große Zwiebel | 4 Knoblauchzehen |
| 4 getrocknete Tomaten | 300 g Kürbis (geputzt und gewogen) |
| 3 EL Öl zum Braten | 2 TL getrockneter Oregano |
| 500 ml passierte Tomaten | Salz |
| 1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht) | 2 TL Chiliflocken |
| ½ TL Zimtpulver | ½ TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 EL Kakaopulver | 4 Weizentortillas |
| 1 reife Avocado | 1 EL Limettensaft |
| Pfeffer | |

Ausserdem

Öl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 980 kcal, 41 g F, 28 g EW, 130 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und 2 Zehen würfeln, die übrigen 2 beiseitelegen. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Den Kürbis schälen (Hokkaido nur gründlich abbürsten), das faserige Innere und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe und Knoblauchwürfel darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Getrocknete Tomaten, Oregano, 100 ml passierte Tomaten und 100 ml Wasser sowie den Kürbis dazugeben, alles salzen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, dazugeben und weitere 5 Min. mitkochen.
3. In der Zwischenzeit die übrigen passierten Tomaten zusammen mit den 2 ganzen Knoblauchzehen, 1-2 TL Chili flocken (je nach gewünschter Schärfe), Zimt, Kreuzkümmel und Kakao pürieren. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl auspinseln.
4. Das Kürbisgemüse abschmecken, ein Viertel davon auf 1 Tortilla verteilen, aufrollen und die Rolle in die Auflaufform legen. Die übrigen Tortillas ebenso füllen. Die Tomaten-Kakao-Sauce darübergießen und alles im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. überbacken.
5. Inzwischen die Avocado halbieren, den Stein entfernen, die Frucht schälen und grob würfeln. Die Würfel mit Limettensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocado zu den fertigen Enchiladas servieren.