Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Enchiladas mit Spinat

Ein Rezept von Enchiladas mit Spinat, am 28.05.2025

Zutaten

2	Zwiebeln
1 EL	Öl
1 Dose	Mais (ca. 140 g)
	Salz
	Tabasco
60 g	geriebener Käse
1	Knoblauchzehe
300 g	TK-Blattspinat
1 Dose	Kidneybohnen (ca. 250 g)
	Pfeffer
4	Tortilla-Fladen (Fertigprodukt)
6 Blätter	Eisbergsalat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl glasig andünsten. Spinat zugeben und auftauen lassen. Mais und Bohnen abtropfen lassen, zum Spinat geben und miterhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

2. Tortilla-Fladen ausbreiten, mittig die Spinatmischung daraufgeben. Aufrollen und in eine Gratinform legen. Käse aufstreuen, im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. überbacken. Eisbergsalat waschen, abtrocknen, in Streifen schneiden, Enchiladas darauf anrichten.