

Rezept

Gemüse-Enchiladas

Ein Rezept von Gemüse-Enchiladas, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Staudensellerie	2 große grüne Chilischoten (Pfefferoni)
1 große Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehen
4 EL Öl	100 g TK-Erbsen
150 g Maiskörner (aus der Dose)	Salz
Cayennepfeffer	gemahlener Kreuzkümmel
8 weiche Weizentortillas (320 g, ca. 20 cm Ø)	½ Bund Petersilie
150 g Crème fraîche	200 g saure Sahne
1 TL getrockneter Oregano	120 g geraspelter mittel- h alter Gouda
100 g Eisbergsalat	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 große grüne Chilischoten (Pfefferoni)	½ Bund Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal

Zubereitung

1. Sellerie putzen und waschen, die Stangen längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin ca. 10 Min. andünsten. Erbsen hinzufügen und ca. 5 Min. mitdünsten. Mais in einem Sieb abtropfen lassen und untermischen. Das Gemüse mit Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Die Tortillas in Alufolie gewickelt ca. 5 Min. im Ofen (Mitte) erwärmen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Mit Crème fraîche, saurer Sahne, Oregano und 50 g Käse verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
3. Eine Auflaufform mit dem übrigen Öl einfetten. Die Tortillas auf die Arbeitsfläche legen und je ca. 1 gehäuften TL Käsecreme auf den unteren Hälften verstreichen, dann je ein Achtel des Gemüses daraufgeben. Tortillas an den Seiten einschlagen, fest aufrollen und nebeneinander in die Form legen. Restliche Käsecreme darüber verteilen, mit dem übrigen Käse bestreuen und im Ofen (Mitte) 15 - 20 Min. überbacken.
4. Inzwischen den Salat waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mischen und die fertigen Enchiladas damit bestreuen.