



Enchiladas Vegetarisch

von Thomas Stierle

Mengen für 10 Personen

500 g grüne Linsen	Linsen abspülen im Wasser ca 10-15min bissfest kochen
3 cl Rapsöl	erwärmen in beschichteter Pfanne Bratbutter auch möglich
150 g Zwiebel	Zwiebeln andämpfen
2.0 Stück Knoblauchzehen	Knoblauchzehen gepresst zu den Zwiebeln geben
4.0 Stück Pepperoni	rote Peperoni zu Zwiebeln und Knoblauch geben, etwas andämpfen
3.0 Stück Zucchini	zum obengenannten Gemüse zugeben und ca 5 min. mitdämpfen
320 g Mais	
200 g rote Bohnen	Kidney Bohnen Mais und Bohnen zum Gemüse geben, kurz mitdämpfen
30 g Tomatenmark	dazugeben, unterrühren
6.0 g Tahina	Tajinen Spice (2TL/10Port) würzen
5.0 dl Bouillon (flüssig)	Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze wieder reduzieren. Linsen wieder begeben, zugedeckt ca 15min köcheln, offen ca 15min fertig kochen bis Gemüse lind ist.
800 g gehackte Tomaten	
90 g Tomatenmark	
10 g Zucker	
4.0 g Salz	knapp1TL/10Port Tomaten bis und mit Salz verrühren
13 g Tortillas (Fladenbrot)	g=Stk
70 g Crème fraîche	1TL Tortilla bestreichen
300 g Käsemischung	ev Gruyère , oder andere Käsemischung gerieben

Die Hälfte der Tomatensauce in der Form verteilen.

Linsenfüllung auf der Mitte der mit Creme fraiche bestrichenen Tortillas verteilen (ca 2-3EL), aufrollen.

Restliche Tomatensauce (ev gemischt mit Reste der Linsensauce) darauf verteilen,

Käse darüberstreuen

BACKEN: 20 min in der mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens