

Enchiladas Vegetarisch

von Thomas & Corinne Stierle

Mengen für 5 Personen

250 g grüne Linsen	Linsen abspülen im Wasser ca 10-15min bissfest kochen
1.5 cl Rapsöl	erwärmen in beschichteter Pfanne Bratbutter auch möglich
75 g Zwiebel	Zwiebeln andämpfen
* 3 g Knoblauchzehen	Knoblauchzehen gepresst zu den Zwiebeln geben
2.0 Stück Pepperoni	rote Peperoni zu Zwiebeln und Knoblauch geben, etwas andämpfen
450 g Zucchini (g)	zum obengenannten Gemüse zugeben und ca 5 min. mitdämpfen
160 g Mais	
100 g rote Bohnen	Kidney Bohnen Mais und Bohnen zum Gemüse geben, kurz mitdämpfen
15 g Tomatenmark	dazugeben, unterrühren
3.0 g Tahina	Tajinen Spice (2TL/10Port) würzen
2.5 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.
400 g gehackte Tomaten	
45 g Tomatenmark	
5.0 g Zucker	
2.0 g Salz	knapp 1TL/10Port Tomaten bis und mit Salz verrühren
6.5 g Tortillas (Fladenbrot)	g=Stk
35 g Crème fraîche	1TL Tortilla bestreichen
150 g Käsemischung	ev Gruyère , oder andere Käsemischung gerieben

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g

Die Hälfte der Tomatensauce in der Form verteilen.

Linsenfüllung auf der Mitte der mit Creme fraîche 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