Enchiladas



Zutaten

Für 4 bis 6 Personen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
400 g Gemüse nach Wahl
2 TL gem. Kümmel
1 TL gem. Koriander
2-3 TL Salz
Oregano
Chilipulver
200 g Vollkornreis (gekocht)
300 g Kidneybohnen (gekocht)
6 Vollkorntortillas
800 ml Tomatensauce
150 g veganer Sauerrahm
100 g Oliven

Zubereitung

Die Zwiebeln, die Knoblauchzehen und die Chilischoten fein hacken und in einer tiefen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden, unterheben und mit den Gewürzen mischen. Wenn alles angebraten ist, die gekochten Bohnen und den gekochten Reis untermischen. Alles abschmecken und zur Seite stellen.

Etwas Tomatensauce auf den Boden der Auflaufform geben. 6-8 Tortillas kurz im Backofen erwärmen, damit sie biegsamer werden. Die Tortillas mit 3 EL Füllung belegen, aufrollen und mit der Faltseite nach unten in die Form legen. Mit der restlichen Tomatensauce übergießen und mit den Oliven und dem Sauerrahm dekorieren.

Bei 180 Grad Umluft etwa 30 Minuten backen.