



Enchiladas aus dem Dutch Oven

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Enchiladas

6 Weizentortillas
 1 Paprika
 3 Rote Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 200 g Streukäse
 300 g Schwarze Bohnen aus der Dose
 2 Chilischoten
 1 Limette
 2 Esslöffel Olivenöl

Für die Sauce

150 ml Olivenöl
 2 Esslöffel Mehl
 300 ml Rinderbrühe
 1 Teelöffel Knoblauchpulver
 1 Teelöffel Oregano
 1 Teelöffel Chilipulver
 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
 1 Teelöffel Zwiebelpulver
 1 Teelöffel Salz
 1/2 Teelöffel Pfeffer
 1 Esslöffel Tomatenmark

Besonderes Zubehör

Dutch Oven

Wraps an sich sind ja schon der Hammer. Und wenn man sie dann auch noch mit einer würzigen Sauce und ordentlich Käse toppt, sind wir offiziell im Enchilada-Himmel angekommen! Genau da willst du hin? Dann schnapp dir deinen Döner und probiere diese (veggie-freundlichen) Enchiladas aus dem Dutch Oven aus. Es muss ja nicht immer Fleisch sein... *hust* Stattdessen kommen die Guten mit einer Feelgood-Füllung aus Bohnen, Paprika, roten Zwiebeln und etwas Chili. Absolut simpel in der Zubereitung und ein echter Sattmacher, der fix und easy auf den Tisch gebracht ist.

- 1 -

14 bis 16 Briketts oder Backofen/Gasgrill auf mittlere Hitze vorbereiten.

- 2 -

Für die Sauce Olivenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Mehl hinzufügen und 1 bis 2 Minuten weiterkochen lassen.

- 3 -

Gewürze zugeben und verrühren. Brühe und Tomatenmark hinzufügen.

- 4 -

Alles bei niedriger Hitze für 5 Minuten zu einer dicken Sauce einkochen lassen.

- 5 -

Für die Tortillas Paprika in Streifen, Zwiebeln in Würfel schneiden. Knoblauchzehen und Chilischoten fein hacken.

- 6 -

Öl im Dutch Oven erhitzen, Paprikastreifen dazugeben

Enchiladas aus dem Dutch Oven

und anbraten, bis sie weich werden.

- 7 -

Zwiebeln hinzufügen und anschwitzen. Knoblauch, Chilischoten, Kreuzkümmel und Salz hinzufügen und 30 Sekunden mitbraten. Alles aus dem Dutch Oven nehmen und beiseite stellen.

- 8 -

Den Boden des Dutch Ovens mit einer Schicht Enchilada-Sauce bedecken.

- 9 -

Zwiebeln und Paprika in einer senkrechten Linie mittig auf dem Tortilla verteilen. Schwarze Bohnen hinzufügen und mit Käse bestreuen.

- 10 -

Tortilla aufrollen und mit der gefalteten Seite nach unten im Dutch Oven platzieren. Mit den restlichen Tortillas genauso verfahren.

- 11 -

Enchiladas mit der restlichen Sauce bedecken und mit dem Käse bestreuen.

- 12 -

Deckel auf den Dutch Oven setzen und alles bei mittlerer Hitze im Grill oder Backofen etwa 20 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen und etwas gebräunt ist.

Wenn mit Briketts gearbeitet wird: Die Hälfte der Briketts auf dem Deckel verteilen, die andere Hälfte unter dem Topf platzieren.

- 13 -

Mit etwas Limettensaft beträufeln und servieren.