

ENCHILADAS VEGAN

nach Enzo Loechel

Zutaten für 4 Portionen

4 Weizentortillas
1 Zwiebel
Knoblauch
300 g Soja-Granulat (alternativ: veganes Hack)
120 g Gemüsemix mexikanisch (TK)
120 g Mais
1 Paprika
1 Karotte
1 Chilischote
150 ml Gemüse-Salsa mexikanisch
Salz
Pfeffer
Ketchup
Röstzwiebel

Zubereitung

Soja-Granulat nach Anleitung aufgießen und Gemüse klein schneiden. Dann das Granulat mit Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne anbraten. Gemüse und Mais begeben und anschwitzen lassen. Danach die Gemüse-Salsa hinzugeben, köcheln lassen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze anschließend mittig auf die Tortilla auftragen und zusammenrollen. Die Tortilla nach Belieben mit Ketchup und Röstzwiebeln verzieren. Abschließend die Tortillas circa 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis sie knusprig sind.

