



VEGETARISCHER TORTILLA-EINTOPF

Inhaltsstoffe

Für 3 Personen

1 Dose grüne Enchilada-Sauce
1 Würfel Gemüsebrühe
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
1/4 TL Chilipulver
1/4 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Dose Pinto-Bohnen
1/2 Dose gewürfelte Tomaten
100 g gefrorener Mais
150g vegetarischer Hühnerfleischersatz
4 Maistortillas, in Streifen gerissen
1 Esslöffel frischer Koriander
Salz und Pfeffer je nach Geschmack

Schritte

- 1.** Mischen Sie in einem Topf die Enchilada-Sauce und 100 ml Wasser. Lösen Sie den Brühwürfel in der Flüssigkeit auf, und würzen Sie mit Knoblauchpulver, Chilipulver und Kreuzkümmel. Zum Kochen bringen und die Hitze auf niedrig reduzieren.
- 2.** Mischen Sie die Bohnen, Tomaten und den Mais unter. Köcheln lassen, bis sie durcherhitzt sind.
- 3.** Mischen Sie das vegetarische Hähnchen und die Tortillas unter, und kochen Sie sie, bis sie durch sind.
- 4.** Koriander unterrühren und zum Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.