



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW19 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

## Lasagne „Mexicana“ mit Mais-Tortillas und selbstgemachter Salsa

Wenn das Fernweh drückt, genügt manchmal schon eine kleine Prise Exotik, um sich wieder mit dem Alltag zu versöhnen. Bei diesen leckeren Tortillas kannst Du von der Sonne Mexikos träumen und Dich beruhigt zurücklehnen, weil Du heute gesunde Hülsenfrüchte gegessen hast. !Qué aproveche!



35 min.



Stufe 3



Rote Paprika



Tomate



Knoblauch



Zwiebel



Koriander



Kidneybohnen



Cheddar, gerieben



Tomatenpolpa



Mais-Tortillas



Minze



Grüne Chili



Limette



Frühlingszwiebel



Schmand

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Rote Paprika, Tomate, Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Koriander	5 g	10 g
Tomaten, Kidneybohnen	1 Dose	2 Dosen
Cheddar, gerieben 7)	100 g	200 g
Mais-Tortillas 15)	4	8
Minze	5 g	10 g
Grüne Chili	1	2
Limette	1/2	1
Frühlingszwiebel	2	4
Schmand 7)	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 15) Kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 783 kcal  
Kohlenhydrate: 81 g  
Fett: 33 g, Eiweiß: 36 g  
Ballaststoffe: 14 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Pfanne, Schüssel (klein), Auflaufform, Pürierstab, hohes Rührgefäß

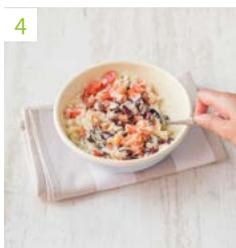


**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Paprika** waschen, Kerne entfernen und klein schneiden. **Tomate** waschen, Strunk entfernen und klein schneiden. **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und klein schneiden. **Koriander** waschen, trocken schütteln, Stiele von Blättern entfernen und diese grob hacken. 100 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



**2.** Für die Tomatensoße: ½ EL **Olivenöl** in einer Pfanne erwärmen. **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Korianderstiele** zugeben und kurz glasig andünsten. Mit **Tomatenpolpa** und der **Brühe** ablöschen, nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und ca. 10 Min. einkochen lassen.

**3.** Für die Füllung: **Kidneybohnen** abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Anschließend mit klein geschnittenen **Tomaten** und Großteil des geriebenen **Cheddars** in einer kleinen Schüssel vermengen.



**4** Eine runde, feuerfeste Auflaufform leicht einfetten. Den Boden mit etwas **Tomatensoße** bestreichen, dann mit einer **Tortilla** belegen und etwas von der **Füllung** darauf verteilen. Wie bei einer Lasagne mit den restlichen Zutaten wiederholen und am Ende mit dem restlichen **Käse** bestreuen. Für ca. 15–20 Min. auf mittlerer Schiene des Backofens überbacken.



**5** Für die Salsa: **Minze** waschen und trocken schütteln. **Chili** waschen, entkernen und klein schneiden. **Limette** entsaften. **Frühlingszwiebeln** waschen, welches Grün entfernen und klein schneiden. **Korianderblätter** und restliche Zutaten mit 1 EL **Olivenöl**, ½ EL Wasser und etwas **Salz** und **Pfeffer** in einem hohen Rührgefäß mit einem Pürierstab grob zerkleinern.

**6** Lasagne „Mexicana“ nach Garzeit aus dem Ofen nehmen und ein paar Min. abgedeckt ziehen lassen. Dann in Stücke schneiden, auf flachen Tellern verteilen und mit etwas **Salsa** und **Schmand** genießen!