



Leichter kochen,
besser essen!



hellofresh.de Kundenservice@hellofresh.de



KW 45 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

Lecker gefüllte Enchiladas mit würziger Tomatensoße mit Avocado und Koriander

Was für die Italiener die Lasagne, sind für die Mexikaner Enchiladas. Nur der Inhalt unterscheidet sich ein wenig, zu Enchiladas gehören nämlich auf jeden Fall Bohnen, Chilis, Avocados und Limetten, um den leicht exotischen Genuss aufkommen zu lassen. Lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 2



Knoblauch



Zwiebel



Chili, rot



Kreuzkümmel



Tomatenpolpa



Zucchini



Zwiebel, rot



Kidneybohnen



Feta



Weizen-Tortillas




Avocado



Koriander



Limette


Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knoblauch 	1/8	1/4
Zwiebel, Chili	1	2
Kreuzkümmel, gemahlen 15)	2 g	4 g
Tomatenpolpa (Dose)	1	2
Zucchini	1	2
Zwiebel, rot	1	2
Kidneybohnen (Dose)	1	2
Feta D.O.P. 7)	125 g	250 g
Weizen-Tortillas 1)	4	8
Avocado, Limette	1	2
Koriander	5 g	10 g

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

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf, Backpapier, Backblech, Sieb, Auflaufform

 Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden


Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 831 kcal
Kohlenhydrate: 67 g
Fett: 44 g, Eiweiß: 32 g
Ballaststoffe: 16 g



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Knoblauch**  und **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Chili** waschen, Kerne entfernen und je nach gewünschter Schärfe in feine Ringe schneiden.



2 In einem Topf ½ EL **Olivenöl** erwärmen. **Knoblauch**, **Zwiebel** und **Chili** zugeben und bei schwacher Hitze ca. 5 min. glasig andünsten. **Kreuzkümmel** zugeben und mit **Tomatenpolpa** ablöschen. 5–8 Min. einkochen lassen, bis die Soße eine etwas dickere Konsistenz erreicht hat. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. Kurz beiseite stellen.



3 **Zucchini** waschen, Enden abschneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen, dann auf einem tiefen, mit Backpapier belegten, Backblech verteilen. Im Backofen 15–20 Min. bräunlich backen. Anschließend zurück in die Schüssel geben und ein wenig abkühlen lassen.



4 **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und fein hacken. **Kidneybohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Feta** grob zerkleinern. **Rote Zwiebel**, **Bohnen** und einen Großteil des **Feta** zu den **Zucchini** geben und gut vermischen.

5 Eine Auflaufform leicht mit **Butter** einfetten. Die Hälfte der **Tomatensoße** darin verteilen. **Zucchini-Bohnen-Füllung** mittig auf die **Tortillas** geben, danach aufrollen. **Enchiladas** (mit der zugeschlagenen Seite nach unten) auf die **Tomatensoße** legen. Restliche **Soße** darauf verteilen, mit Rest vom **Feta** bestreuen und ca. 20 Min. im Ofen überbacken.

6 Schale und Kern von der **Avocado** entfernen, dann fein würfeln. **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Limette** heiß abwaschen und in feine Spalten schneiden.

7 **Enchiladas** mit **Soße** auf Tellern verteilen, mit **Avocado** und nach Geschmack mit **Koriander** bestreuen und mit **Limettenspalten** genießen!