

Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 967 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



junger Gouda, gerieben



Tomatenmark



Limette, gewacht



rote Spitzpaprika



saure Sahne



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomate



schwarze Bohnen



Gemüsebrühpulver



Knoblauchzehe



braune Champignons



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Zucker*, Butter*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 13 15	245 g	370 g	490 g
junger Gouda, gerieben 7	50 g	75 g	100 g
Tomatenmark	35 g**	70 g	70 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
saure Sahne 7	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	3 g	3 g	6 g
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Gemüsebrühpulver 10	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

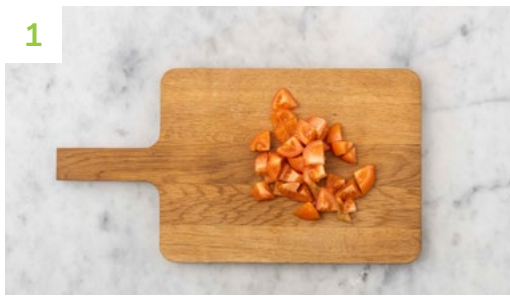
	100 g	Portion (ca. 840 g)
Brennwert	479 kJ/114 kcal	4045 kJ/967 kcal
Fett	4,8 g	40,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	21,2 g
Kohlenhydrate	12,8 g	108,3 g
– davon Zucker	2,7 g	22,5 g
Eiweiß	4,7 g	39,4 g
Salz	0,67 g	5,7 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **9**) Senf **10**) Sellerie **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



Tomatensalsa zubereiten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben.

Limette halbieren und eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen. Andere Hälfte in Spalten schneiden.

Chili halbieren, entkernen und in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Tomate halbieren und in 2 cm Würfel schneiden.

Tomate und **Chili**, nach Belieben, zum **Limettensaft** geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** verrühren und marinieren lassen.



Enchiladas rollen

Tortilla-Wraps mit der **Bohnenmischung** füllen und zusammenrollen.

Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

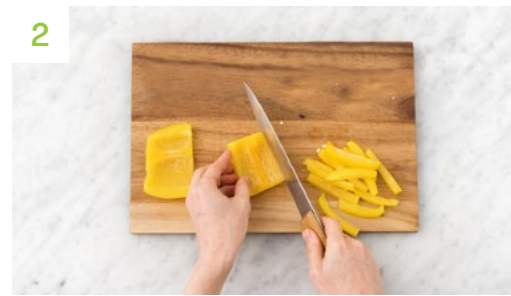
In derselben Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** bei mittlerer Hitze schmelzen, „**Hello Smoky Paprika**“ dazugeben und ca. 30 Sek. erhitzen.

Tomatenmark und 150 ml [150 ml | 300 ml] **Wasser*** dazugeben und zu einer **Soße** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Gemüse schneiden

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Champignons vierteln.

Schwarze Bohnen in ein Sieb geben und mit **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Enchiladas backen

Tomatensoße über **Enchiladas** verteilen und **Gouda** darüberbröseln.

Enchiladas für 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** goldbraun ist.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel restliche **saure Sahne** mit **Limettenschale** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Füllung anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Öl* bei mittlerer Hitze erwärmen und

Knoblauch, **Champignons**, **Paprika** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin für ca. 3 Min. anschwitzen.

Schwarze Bohnen hinzugeben und 2 Min. anbraten.

100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** dazugeben und ca. 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Paprika** weich ist.

Am Ende der Garzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **saure Sahne** hinzugeben und nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Nach Wunsch **Soft** der **Tomatensalsa** abgießen.

Enchiladas mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und auf Teller verteilen.

Enchiladas mit scharfer **Tomatensalsa**, **Limettendip** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

