

# Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 1043 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Paprika multicolor



würziger Gouda, gerieben



Tomatenmark



Limette, gewachst



saurer Sahne



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomate



schwarze Bohnen



Gemüsebrühpulver



Knoblauchzehe



Mais

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	4	6	8
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	1	2
würziger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Tomatenmark	70 g	105 g	140 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	3 g	3 g	6 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Mais	150 g	150 g	340 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. 880 g)
Brennwert	493 kJ/118 kcal	4363 kJ/1043 kcal
Fett	4,8 g	42,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	21,8 g
Kohlenhydrate	13,8 g	121,9 g
– davon Zucker	3,6 g	32 g
Eiweiß	4,5 g	39,5 g
Salz	0,67 g	5,89 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen



## 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, Strunk entfernen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Chili** nach Belieben und **Tomate** 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, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

**Schwarze Bohnen** und **Mais** in ein Sieb geben und unter fließendem **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** und **Paprika** darin für ca. 3 Min. anschwitzen.

**Schwarze Bohnen** und **Mais** 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** auf Teller verteilen und 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>

