

# Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

## Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch Thermomix kocht • 1043 kcal • Tag 5 kochen

17



Weizentortillas



Paprika multicolor



würziger Gouda, gerieben



Tomatenmark



Limette, gewachst



saure Sahne



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomate



schwarze Bohnen



Gemüsebrühpulver



Knoblauchzehe



Mais



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## 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



## Zerkleinern

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

**Chili** halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.



## Dünsten

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** und **Paprikastreifen** zugeben und **7 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **schwarze Bohnen** und **Mais** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.



## Füllung zubereiten

**Gemüsebrühe**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\***, **schwarze Bohnen**, **Mais**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben.

Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Nach der Garzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **saure Sahne** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Während die **Füllung** kocht, die **Salsa** zubereiten.



## Salsa zubereiten

**Limette** heiß abwaschen und Schale abreiben.

**Limette** halbieren, **Saft** einer halben **Limette** in die Schüssel zum zerkleinerten **Chili** pressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm Würfel schneiden.

**Tomatenwürfel** in die Schüssel dazugeben und mit etwas **Zucker\*** verrühren und marinieren lassen.

**Tortilla-Wraps** mit der **Bohnen-Mischung** füllen und zusammenrollen.

### Chilischote

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



## Soße zubereiten

Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen. 20 g [30 g | 40 g] **Butter\*** und „Hello Smoky Paprika“ in den Mixtopf geben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen.

**Tomatenmark**, 150 g [150 g | 300 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

**Tomatensoße** über den **Enchiladas** verteilen und **Gouda** darüberstreuen.

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



## Anrichten

In einer kleinen Schüssel restliche **saure Sahne** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Nach Wunsch **Saft** 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>

