

Beef Enchiladas mit Kidneybohnen und Salsa, gratiniert mit Gouda

Family High Protein extra schnell 15 – 25 Minuten • 1061 kcal • Tag 2 kochen

3



Rinderhackfleischzubereitung



Weizentortillas



Tomaten-Salsa-Soße



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



junger Gouda, gerieben



Naturjoghurt



Kidneybohnen



Tomate (Roma)



Petersilie, glatt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Weizentortillas 15)	4	6	8
Tomaten-Salsa-Soße	100 g	200 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	10 g	12 g
junger Gouda, gerieben 7)	75 g	100 g	150 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Kidneybohnen	390 g	585 g**	780 g
Tomate (Roma) NL MA ES	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 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. 590 g)
Brennwert	747 kJ/179 kcal	4441 kJ/1061 kcal
Fett	8,5 g	50,5 g
– davon ges. Fettsäuren	4,3 g	25,3 g
Kohlenhydrate	15 g	89,2 g
– davon Zucker	1,8 g	11 g
Eiweiß	8,9 g	52,6 g
Salz	1,11 g	6,6 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) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko

1



Füllung vorbereiten

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser*** abspülen.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Hackfleisch** 2 – 3 Min. anbraten, bis es leicht bräunt.

Bohnen dazugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.

Backofen währenddessen auf Grillfunktion schalten.

2



Kleine Vorbereitung

Währenddessen, **Tomate** würfeln.

Tomate und die Hälfte der **Tomaten-Salsa** in die Pfanne geben und mit „Hello Fiesta“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 1 Min. mitbraten lassen.

Tortillas mit **Bohnen-Hack-Mischung** füllen, zusammenrollen und in eine Auflaufform geben. Restliche **Tomaten Salsa** darüber verteilen und mit **Käse** toppen.

3



Enchiladas grillen

Enchiladas in der Auflaufform in den Ofen geben und 3 – 5 Min. unter dem Grill überbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist.

Petersilie hacken.

Enchiladas auf Teller verteilen und mit **Joghurt** und restlicher **Petersilie** garnieren.

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>

