

Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 1062 kcal • Tag 5 kochen



Tortilla-Wraps



geriebener Gouda



gelbe Paprika



Tomatenmark



Limette, gewachst



Schmand



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomate



schwarze Bohnen



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 15)	4	6	8
geriebener Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
gelbe Paprika NL ES	2	3	4
Tomatenmark	70 g	70 g	140 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Öl*, Wasser*, Zucker*, Butter*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 920 g)
Brennwert	485 kJ/116 kcal	4445 kJ/1062 kcal
Fett	5,01 g	45,96 g
– davon ges. Fettsäuren	2,30 g	21,10 g
Kohlenhydrate	12,19 g	111,75 g
– davon Zucker	3,06 g	28,10 g
Eiweiß	4,10 g	37,58 g
Salz	0,546 g	5,005 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 **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



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 große 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. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Gemüse schneiden

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

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Schwarze Bohnen 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 restlichen **Schmand** 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**, **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] **Schmand** 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**, **Limettenschmand** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

