



# ENCHILADAS MIT RAUCHIGER TOMATENSOSSE, Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip



## HELLO SCHWARZE BOHNEN

Schwarze Bohnen sind Kraftpakete voller Proteine und Ballaststoffe, die es außerdem schaffen, gleichzeitig süßlich und würzig-aromatisch zu schmecken.



schwarze Bohnen



Schmand



Tomaten



Tortilla-Wraps



rote Paprika



Tomatenmark



Limette



Frühlingszwiebel



grüne Chilischote



rauchiges Gewürz



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Käse-Mix



Butter

20 [30 | 30] Min. 45 [50 | 50] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie



# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab.  
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 Schüssel** und **1 Auflaufform**.



## 1 ZERKLEINERN

**Chili** halbieren (**Achtung: scharf!**), Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.  
**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.  
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



## 4 SALSA ZUBEREITEN

**Limettenschale** abreiben. **Limette** halbieren, **Saft** von einer **Hälfte** der **Limette** in die Schüssel zum zerkleinerten **Chili** pressen. Andere **Hälfte** in Spalten schneiden.  
**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Tomatenwürfel** dazugeben und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zucker\*** verrühren und marinieren lassen.  
**Tortilla-Wraps** mit der **Bohnen-Paprika-Mischung** füllen und zusammenrollen.



## 2 DÜNSTEN

10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** und **weiße Zwiebelringe** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden. **Paprikastreifen** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./[7 Min.]/100 °C/↻/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **schwarze Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.



## 5 ENCHILADAS BACKEN

**Enchiladas** eng nebeneinander in eine Auflaufform legen. **Butter** und **rauchiges Gewürz** in den Mixtopf geben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen. **Tomatenmark**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. **Tomatensoße** über den **Enchiladas** verteilen und **Käse** darüberstreuen.  
**Enchiladas** für 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** goldbraun ist.



## 3 FÜLLUNG ZUBEREITEN

**Gemüsebrühe**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\***, **schwarze Bohnen**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./100 °C/↻/Stufe 1** kochen. Nach der Garzeit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Schmand** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. Während die **Füllung** kocht, die **Salsa** zubereiten.



## 6 ANRICHTEN

In einer kleinen Schüssel restlichen **Schmand** mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenschale** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Nach Wunsch **Saft** der **Tomatensalsa** abgießen. **Enchiladas** mit **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und auf Teller verteilen, scharfe **Tomatensalsa** und **Limettenschmand** dazu anrichten und die **Limettenspalten** dazu servieren.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
schwarze Bohnen	1	1½ ☉	2
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
rote Paprika ES   NL	2	3	4
Tomatenmark	70 g	70 g	140 g
Limette BR   MX	1	1	2
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
Frühlingszwiebel DE   ES	1	1	2
grüne Chilischote NL   ES	1	1	2
rauchiges Gewürz 4)	4 g	4 g	6 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomaten NL	2	3	4
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Öl* für Schritt 2	10 g	10 g	15 g
Wasser* für Schritt 3	50 g	75 g	100 g
Zucker* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	100 g	150 g	200 g
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 950 g)
Brennwert	498 kJ/119 kcal	4.669 kJ/1.116 kcal
Fett	4,71 g	44,14 g
- davon ges. Fettsäuren	1,57 g	14,71 g
Kohlenhydrate	12,11 g	113,55 g
- davon Zucker	3,50 g	32,80 g
Eiweiß	3,89 g	36,45 g
Salz	0,321 g	3,009 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch  
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

    #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

**Guten Appetit!**