

Veggie Enchilada Lasagne

gefüllt mit Paprika, Mais und schwarzen Bohnen

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 837 kcal • Tag 5 kochen

12



Weizentortillas



Paprika multicolor



Knoblauchzehe



Mais



rote Zwiebel



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



geriebener Junger Gouda



stückige Tomaten



saure Sahne



Petersilie glatt



Schnittlauch



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	2	4	6
Paprika multicolor NL ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Mais	1	1,5**	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
geriebener Junger Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	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. 750 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	3500 kJ/837 kcal
Fett	5,19 g	38,86 g
– davon ges. Fettsäuren	2,35 g	17,59 g
Kohlenhydrate	11,08 g	82,94 g
– davon Zucker	3,19 g	23,91 g
Eiweiß	3,72 g	27,88 g
Salz	0,455 g	3,409 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: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

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

Eine Auflaufform leicht einfetten. (Für 4 P. eine große oder 2 Auflaufformen verwenden.)

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** fein würfeln.

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



Füllung anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Paprika**, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Bohnen, **Mais** und „Hello Fiesta“ unterrühren und 1 Min. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.

Tortillafladen in 5 cm breite Streifen schneiden.



Lasagne schichten

Die Hälfte der **Tomaten** auf dem Boden der Auflaufform verteilen und mit der Hälfte der **Tortillastreifen** belegen, sodass sie sich etwas überlappen.

Hälfte des **Pfanneninhalts** darauf verteilen und mit der Hälfte der **saure Sahne** begießen.

Restliche **Tortillastreifen** darauf auslegen, restliche **saure Sahne**, **Bohnen-Paprikagemüse** und **stückige Tomaten** darauf schichten.



Lasagne backen

Geriebenen Käse auf der Lasagne verteilen und im Ofen 12 – 15 Min. backen, bis der **Käse** schmilzt und leicht gebräunt ist.



Währenddessen

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.

Wenn die **Lasagne** fertig ist, aus dem Ofen nehmen und 5 Min. ruhen lassen.



Anrichten

Lasagne in Stücke teilen, auf Teller verteilen und gehackten **Kräutern** bestreuen.

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>

