

Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 1069 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



rote Spitzpaprika



würziger Gouda, gerieben



Tomatenmark



Limette, gewachst



saure Sahne



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomate



schwarze Bohnen



Gemüsebrühpulver



Knoblauchzehe



Mais

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	4	6	8
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Tomatenmark	140 g	210 g	280 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	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. 900 g)
Brennwert	499 kJ/119 kcal	4475 kJ/1069 kcal
Fett	4,7 g	42,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	21,8 g
Kohlenhydrate	14,1 g	126,6 g
– davon Zucker	3,9 g	35 g
Eiweiß	4,5 g	40,4 g
Salz	0,65 g	5,86 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 BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko EG: Ägypten BR: Brasilien MX: Mexiko PE: Peru VN: Vietnam CO: Kolumbien GT: Guatemala



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 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.

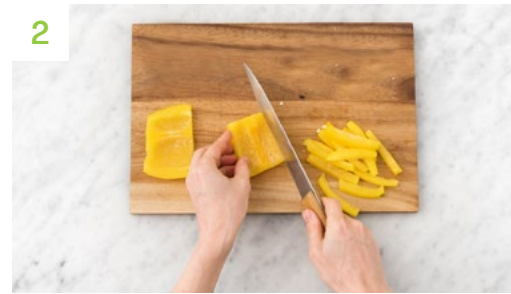
In derselben Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** bei mittlerer Hitze schmelzen, „Hello Smoky Paprika“ dazugeben und ca. 30 Sek. erhitzen.

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.



Gemüse schneiden

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

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Schwarze Bohnen und **Mais** 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 restliche **saure Sahne** 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 und **Mais** 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] **saure Sahne** 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**, **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>

