

Cheesy Beef Enchiladas XXL mit Bio-Rinderhack

dazu Avocado, schwarze Bohnen und Crème Fraîche

Family 40 – 50 Minuten • 1757 kcal • Tag 2 kochen



-  Bio Rinderhackfleischzubereitung
-  Weizentortillas
-  schwarze Bohnen
-  Zwiebel
-  Paprika multicolor
-  Tomatenmark
-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“
-  Tomatensugo
-  gemahlener Kumin
-  junger Gouda, gerieben
-  Avocado
-  Crème fraîche, Bio

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Rinderhackfleischzubereitung	300 g	400 g	600 g
Weizentortillas (15)	6	8	12
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	8 g	12 g	16 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
gemahlener Kumin	1 g**	1,5 g**	2 g
junger Gouda, gerieben 7)	100 g	150 g	200 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Crème fraîche, Bio 7)	100 g	100 g	200 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. 1020 g)
Brennwert	722 kJ/173 kcal	7351 kJ/1757 kcal
Fett	9,2 g	93,9 g
– davon ges. Fettsäuren	4,4 g	45,2 g
Kohlenhydrate	14,7 g	149,8 g
– davon Zucker	2,9 g	29,2 g
Eiweiß	7,6 g	76,9 g
Salz	0,87 g	8,86 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) 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien PL: Polen GT: Guatemala ES: Spanien MX: Mexiko CL: Chile MA: Marokko PE: Peru EG: Ägypten MZ: Mosambik CO: Kolumbien DM: Dominica IL: Israel ZA: Südafrika TZ: Tansania KE: Kenia PT: Portugal



1 Tomatensoße vorbereiten

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel **Tomatensugo**, Hälfte **[drei Viertel | gesamten] Kumin**, Hälfte **„Hello Fiesta“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



2 Gemüse waschen und schneiden

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

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



3 Füllung zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Rinderhackfleisch, **Zwiebel** und **Paprika** darin 6 – 10 Min. anbraten.

Tomatenmark, restliches **„Hello Fiesta“** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** dazugeben und 1 weitere Min. anbraten.

Bohnen zugeben und 2 weitere Min. anbraten. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



4 Enchiladas rollen

Tortilla-Wraps mit der **Hackfleischmischung** und der Hälfte **Käse** füllen und zusammenrollen. Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

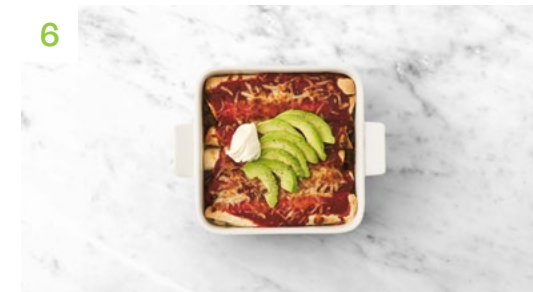
Tipp: Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Auflaufformen.



5 Enchiladas backen

Tomatensugo über **Enchiladas** verteilen und restlichen **Käse** darüber streuen. **Enchiladas** 10 – 15 Min. im Ofen backen, bis der **Käse** goldbraun ist.

Währenddessen **Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



6 Anrichten

Enchiladas nach Belieben auf Teller verteilen und mit **Avocadostreifen** und **Crème fraîche** servieren.

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>

