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
- gelbe Paprikas
- Tomatenmark
- Limette
- Frühlingszwiebel
- grüne Chilischote
- rauchiges Gewürz
- Gemüsebrühe
- Knoblauchzehe
- Käse-Mix

40 – 50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 Sieb**, **1 große Pfanne**, **1 Gemüsereibe** und **1 Auflaufform**.

1 TOMATENSALSA MARINIEREN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
Limettenschale abreiben. **Limette** halbieren, eine **Hälfte** in eine kleine Schüssel auspressen, die andere **Hälfte** in Spalten schneiden.
Chili halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (Achtung: scharf!).
Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 2 cm große Würfel schneiden.
Tomaten und **Chili** nach Geschmack zum **Limettensaft** geben und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zucker*** verrühren und marinieren lassen.

2 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel 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.

3 FÜLLUNG ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen 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 2 EL [3 EL | 4 EL] **Schmand** hinzugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

4 ENCHILADAS ROLLEN

Tortilla-Wraps mit der **Bohnenmischung** füllen und zusammenrollen. **Wraps** eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.
In der Pfanne aus Schritt 3 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** bei mittlerer Hitze schmelzen, **rauchiges Gewürz** dazugeben und ca. 30 Sek. erhitzen. **Tomatenmark** und 150 ml [200 ml | 300 ml] **Wasser*** dazugeben und zu einer **Soße** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5 ENCHILADAS BACKEN

Tomatensoße über die **Wraps** verteilen und **Käse** darüberstreuen. **Enchiladas** für 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** goldbraun ist.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel restlichen **Schmand** mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenschale** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Nach Wunsch **Saft** der **Tomatensalsa** abgießen. **Enchiladas** mit **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und auf Teller verteilen. **Enchiladas** mit **Tomatensalsa**, **Zitronenschmand** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

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
gelbe Paprikas PL | 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 | IT	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 PL | NL	2	3	4
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Zucker* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	100 ml	150 ml	200 ml
Butter* 5) für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	150 ml	200 ml	300 ml
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. 950 g)
Brennwert	492 kJ/118 kcal	4.615 kJ/1.103 kcal
Fett	4,68 g	43,88 g
– davon ges. Fettsäuren	1,59 g	14,92 g
Kohlenhydrate	11,89 g	111,57 g
– davon Zucker	3,24 g	30,35 g
Eiweiß	3,87 g	36,26 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland IT: Italien PL: Polen NL: Niederlande
BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien

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@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH