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 Paprika
- Tomatenmark
- Limette
- Frühlingszwiebel
- grüne Chilischote
- rauchiges Gewürz
- Gemüsebrühe
- Knoblauchzehe
- Tex-Mex-Käse

40 Minuten Stufe **2**

Veggie

Ay caramba, es ist Zeit für Enchiladas! Und so viel ist sicher: Unser kreatives Gericht aus schwarzen Bohnen, rauchiger Tomatensoße und einem frischen Limettendip ist geschmacklich echt eine Fiesta. Das Wort „Fiesta“ ist übrigens spanisch und bedeutet „Fest“. Wir hoffen, dass auch Du und Deine Lieben in gute Stimmung kommt, sobald Ihr unser farbenfrohes Gericht auftischt. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.
Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 Sieb**, **1 große Pfanne** und **1 Auflaufform**.

1 TOMATENSALSA MARINIEREN

Limettenschale abreiben. **Limette** halbieren und die **Hälfte** der **Limette** in eine kleine Schüssel auspressen. Andere Hälfte in Spalten schneiden. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (Achtung: scharf!). **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Tomate** und **Chili** (nach Geschmack) zum **Limettensaft** geben und mit **Zucker*** verrühren und marinieren lassen.

2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln 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 **Öl*** bei mittler Hitze erwärmen und **Knoblauch**, **Paprika** und **weiße Frühlingszwiebelringe** darin für ca. 3 Min. anschwitzen. **Schwarze Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten. **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 nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

4 ENCHILADAS ROLLEN

Tortilla-Wraps mit der **Bohnenmischung** füllen und zusammenrollen. Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen. In derselben Pfanne **Butter*** bei mittlerer Hitze schmelzen, **rauchiges Gewürz** dazugeben und ca. 0,5 Min. erhitzen. **Tomatenmark** und **Wasser*** dazugeben und zu einer **Soße** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5 ENCHILADAS BACKEN

Tomatensoße über **Enchiladas** verteilen und **Tex-Mex-Käse** darüberbröseln. **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 scharfer **Tomatensalsa**, **Zitronenschmand** und **Limettenspalten** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Limette BR | MX	1	1	2
grüne Chilischote ES | NL	1	1	2
Tomate ES | NL	2	3	4
gelbe Paprika ES | NL	2	3	4
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1½ ◐	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe	2 g	3 g ◐	4 g
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
rauchiges Gewürz 4)	4 g	4 g	6 g
Tomatenmark	70 g	70 g	140 g
Tex-Mex-Käse 5)	50 g	75 g ◐	100 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	150 ml	200 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	508 kJ/122 kcal	4.799 kJ/1.147 kcal
Fett	5 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	12 g	112 g
– davon Zucker	3 g	30 g
Eiweiß	4 g	36 g
Salz	1 g	3 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

BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien NL: Niederlande IT: Italien

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