



ENCHILADAS MIT RAUCHIGER TOMATENSOSSE, Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W20

Vielen Dank für Dein Verständnis!



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 |
|  |  |
| Paprika | Tomatenmark |
|  |  |
| Limette (gewachst) | Frühlingszwiebel |
|  |  |
| grüne Chilischote | rauchiges Gewürz |
|  |  |
| Gemüsebrühe | Knoblauchzehe |
|  |  |
| Käse-Mix | Butter |

 20 [30 | 30] Min.  45 [50 | 50] Min.

 Stufe 2  Thermomix kocht

 Veggie

3

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Obst** ab.
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 Schüssel** und **1 Auflaufform**.



1 ZERKLEINERN

Chili halbieren (**Achtung: scharf!**), Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.
Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



2 DÜNSTEN

10 g [10 g | 15 g] Öl* und **weiße Zwiebelringe** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden. **Paprikastreifen** in den Mixtopf zugeben und **5 Min. [7 Min.]/100 °C/ ↻/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **schwarze Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.



3 FÜLLUNG ZUBEREITEN

Gemüsebrühe, **50 g [75 g | 100 g] Wasser***, **schwarze Bohnen**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./100 °C/ ↻/Stufe 1** kochen. Nach der Garzeit **2 EL [3 EL | 4 EL] Schmand** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. Während die **Füllung** kocht, die **Salsa** zubereiten.



4 SALSA ZUBEREITEN

Limettenschale abreiben. **Limette** halbieren, **Saft** von einer **Hälfte** der **Limette** in die Schüssel zum zerkleinerten **Chili** pressen. Andere **Hälfte** in Spalten schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Tomatenwürfel** dazugeben und mit **1 EL [1 ½ EL | 2 EL] Zucker*** verrühren und marinieren lassen.
Tortilla-Wraps mit der **Bohnen-Paprika-Mischung** füllen und zusammenrollen.



5 ENCHILADAS BACKEN

Enchiladas eng nebeneinander in eine Auflaufform legen. **Butter** und **rauchiges Gewürz** in den Mixtopf geben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen. **Tomatenmark**, **100 g [150 g | 200 g] Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. **Tomatensoße** über den **Enchiladas** verteilen und **Käse** darüberstreuen.
Enchiladas für **10 – 15 Min.** im Backofen backen, bis der **Käse** goldbraun ist.



6 ANRICHTEN

In einer kleinen Schüssel restlichen **Schmand** mit **1 TL [1 ½ TL | 2 TL] Limettenschale** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Nach Wunsch **Saft** der **Tomatensalsa** abgießen. **Enchiladas** mit **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und auf Teller verteilen, scharfe **Tomatensalsa** und **Limettenschmand** dazu anrichten und die **Limettenspalten** dazu servieren.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
schwarze Bohnen	1	1 ½	2
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Paprika ES NL IL BE	2	3	4
Tomatenmark	70 g	70 g	140 g
Limette, gewachst BR MX	1	1	2
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
Frühlingszwiebel DE ES EG	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 NL	2	3	4
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Öl* für Schritt 2	10 g	10 g	15 g
Wasser* für Schritt 3	50 g	75 g	100 g
Zucker* für Schritt 4	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	100 g	150 g	200 g
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	671 kJ/160 kcal	4.297 kJ/1.027 kcal
Fett	6,71g	42,99g
– davon ges. Fettsäuren	2,26g	14,50g
Kohlenhydrate	15,37g	98,47g
– davon Zucker	2,81g	18,02g
Eiweiß	5,14g	32,93g
Salz	0,465g	2,977g

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 ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien
MX: Mexiko BE: Belgien IL: Israel EG: Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!

2020 | KW 20 | 3 HelloFRESH