

# Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

## Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Viel Gemüse Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 4673 kJ/1117 kcal • Tag 5 kochen

3



Tortilla-Wraps



Käse-Mix



gelbe Paprika



Tomatenmark



Limette, gewachst



Schmand



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomate



schwarze Bohnen



Butter



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Zucker\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps <b>15)</b>	4	6	8
Käse-Mix <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
gelbe Paprika <b>NL   BE   ES</b>	2	3	4
Tomatenmark	70 g	70 g	140 g
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   GT   ES   VE   VN</b>	1	1	2
Schmand <b>7)</b>	150 g	150 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	3 g	3 g	6 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Butter <b>7)</b>	20 g	30 g	40 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Öl*, Wasser*, Zucker*	Angaben im Text		
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. 940 g)
Brennwert	496 kJ/119 kcal	4673 kJ/1117 kcal
Fett	4,74 g	44,63 g
– davon ges. Fettsäuren	1,65 g	15,53 g
Kohlenhydrate	11,96 g	112,70 g
– davon Zucker	3,02 g	28,45 g
Eiweiß	3,86 g	36,39 g
Salz	0,513 g	4,832 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 EG: Ägypten IT: Italien CO: Kolumbien MX: Mexiko BR: Brasilien GT: Guatemala ES: Spanien VE: Venezuela VN: Vietnam NL: Niederlande MA: Marokko BE: Belgien



## 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 die eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen. Andere Hälfte in Spalten schneiden.

**Chili** halbieren, entkernen 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 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\*** verrühren und marinieren lassen.



## Enchiladas rollen

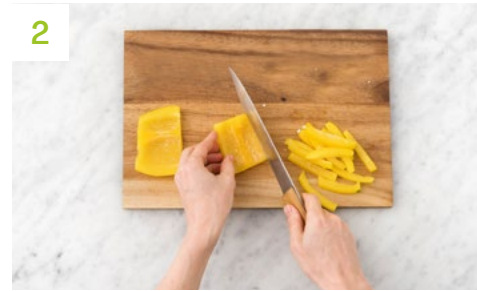
**Tortilla-Wraps** mit der **Bohnenmischung** füllen und zusammenrollen. **Röllchen** eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

In derselben Pfanne **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. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Gemüse schneiden

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

Weißer und grüner 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.



## Enchiladas backen

**Tomatensoße** über Enchiladas verteilen und **Käse-Mix darüberbröseln**.

**Enchiladas** für 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** goldbraun ist.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel restlichen **Schmand** 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** 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 nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

Nach Wunsch **Saft** der **Tomatensalsa** abgießen.

**Enchiladas** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und auf Teller verteilen.

**Enchiladas** mit scharfer **Tomatensalsa**, **Limettenschmand** und **Limettenspalten** genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

