

# Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

## Bohnenfüllung, Tomatensalsa und Limettendip

Viel Gemüse Vegetarisch Thermomix kocht • 1065 kcal • Tag 5 kochen

17



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



Tortilla-Wraps



schwarze Bohnen



Gouda



Champignons



gelbe Paprika



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Limette, gewachst



Schmand



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Tomate



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe

**thermomix**

⌚ 35 [35 | 40] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

**Gut im Haus zu haben**

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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln, 1 Gemüsereibe und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps <b>15)</b>	4	6	8
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Champignons	150 g	150 g	225 g
gelbe Paprika <b>NL</b>	1	2	3
Tomatenmark	70 g	70 g	140 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	3 g**	4 g
Limette, gewachst <b>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   MA   ES</b>	1	1	2
Tomate <b>DE</b>	2	3	4
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Öl*, Wasser*, Zucker*, Butter*	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. 920 g)
Brennwert	487 kJ/116 kcal	4454 kJ/1065 kcal
Fett	4,52 g	41,33 g
– davon ges. Fettsäuren	1,45 g	13,31 g
Kohlenhydrate	11,55 g	105,70 g
– davon Zucker	2,37 g	21,69 g
Eiweiß	4,17 g	38,20 g
Salz	0,529 g	4,841 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) 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 NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko VN: Vietnam

1



## Zerkleinern

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Chili** halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

2



## Füllung zubereiten

**Weiß- Zwiebelringe** und 10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

**Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln.

**Paprikastreifen** und **Champignons** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen schwarze **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

3



## Enchiladas füllen

**Gemüsebrühpulver**, schwarze **Bohnen**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Schmand**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben.

Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Nach der Garzeit **3 Sek./Stufe 4,5** mischen, sodass die **Bohnen** grob püriert sind.

**Tortilla-Wraps** mit der **Bohnen-Gemüse-Mischung** füllen, zusammenrollen und eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

4



## Auflauf backen

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** und **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** in den Mixtopf geben und **1 Min./98 °C/Stufe 1** erhitzen.

**Tomatenmark**, 150 g [225 g | 300 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 6** mischen.

**Tomatensoße** über **Enchiladas** verteilen, mit **Chiliringen** toppen und **Gouda darüberbröseln**.

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

Währenddessen die **Salsa** zubereiten.

5



## Salsa zubereiten

**Limette** heiß abwaschen, **Limettenschale** abreiben. **Limette** halbieren und den **Saft** einer halben **Limette** in eine kleine Schüssel pressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk (und nach Wunsch Kerne) entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**Tomate** und **grüne Frühlingszwiebelringe** zum **Limettensaft** geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\*** verrühren und marinieren lassen.

6



## Anrichten

In einer kleinen Schüssel restlichen **Schmand** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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

**Enchiladas** auf Teller verteilen und mit **Tomatensalsa**, **Limettenschmand** und **Limettenspalten** genießen.

## Guten Appetit!

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.