

Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch Thermomix kocht • 1018 kcal • Tag 5 kochen



Tortilla-Wraps



Junger Gouda



rote Spitzpaprika



Tomatenmark



Limette, gewachst



saure Sahne



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomate



schwarze Bohnen



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Mais



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Gemüsereibe und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 15)	4	6	8
Junger Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Tomatenmark	70 g	70 g	140 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Mais	150 g	150 g	340 g

**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. 910 g)
Brennwert	470 kJ/112 kcal	4260 kJ/1018 kcal
Fett	4,35 g	39,46 g
– davon ges. Fettsäuren	1,87 g	16,98 g
Kohlenhydrate	13,23 g	119,97 g
– davon Zucker	3,35 g	30,38 g
Eiweiß	3,67 g	33,32 g
Salz	0,579 g	5,250 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru



Zerkleinern

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

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



Salsa zubereiten

Limette heiß abwaschen und Schale abreiben.

Limette halbieren, **Saft** einer halben **Limette** in die Schüssel zum zerkleinerten **Chili** pressen.

Die andere Hälfte in Spalten schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm Würfel schneiden.

Tomatenwürfel in die Schüssel dazugeben und mit etwas **Zucker*** verrühren und marinieren lassen.

Tortilla-Wraps mit der **Bohnen-Paprika-Mischung** füllen und zusammenrollen.

Chilischote

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



Dünsten

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** und weiße **Zwiebelringe** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Paprikastreifen in den Mixtopf zugeben und **5 Min. [6 Min. | 7 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

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



Soße zubereiten

Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

20 g [30 g | 40 g] **Butter*** und „Hello Smoky Paprika“ 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 Gouda darüberstreuen.

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



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 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **saure Sahne** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben.

Während die **Füllung** kocht, die **Salsa** zubereiten.



Anrichten

In einer kleinen Schüssel restliche **saure Sahne** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

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

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

Guten Appetit!