



# Enchiladas! Überbackene Käse-Tortillas

mit Chorizo, roten Bohnen und saurer Sahne

## KIDS HIT



grüne Paprika



Tomatenmark



Gewürzmischung  
"HelloMexico"



Weizentortillas



Tex-Mex-Mischung



saure Sahne



Gurke



Kidneybohnen



Chorizo



Salatherz (Romana)

## Mahlzeit für eine Rate-Runde!

Ay caramba, es ist Zeit für Enchiladas! Und so viel ist sicher:  
Unser schnelles Gericht aus Bohnen, Chorizo und einem frischen Salat ist  
geschmacklich echt eine Fiesta.

Das Wort "Fiesta" ist übrigens spanisch und bedeutet "Fest".  
Kennst Du denn noch andere spanische oder mexikanische Gerichte?

Zählt doch alle zusammen einmal am Esstisch auf,  
welche Gerichte ihr sonst noch so kennt. Guten Appetit!

thermomix

15 [15|20] Min.

30 [30|35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

14



HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Gemeinsam kochen macht Spaß und geht schneller. Am besten, Ihr bereitet diese Mahlzeit zusammen zu. Wenn die **Enchiladas** im Ofen sind und der **Salat** vorbereitet ist, könnt Ihr die Zeit nutzen und gemeinsam ein Buch lesen.



### 3 TORTILLAS BACKEN

120 g [160 g] **saure Sahne** gleichmäßig über den **Tortillas** verteilen und **Tex-Mex-Käse** darüberstreuen.

Im Ofen 10 – 15 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

## LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heizt den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr eine **Auflaufform** und **2 große Schüsseln**.



### 1 FÜR DIE FÜLLUNG

**Chorizo** in 6 Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Grüne Paprika** vierteln, **Kerne** herauslösen und mit **Öl\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Danach **5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen, mit kaltem Wasser spülen und in den Mixtopf zugeben.



### 4 SALAT VORBEREITEN

Mixtopf spülen. Restliche **saure Sahne**, **Essig\***, **Honig\***, **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben.

**Gurke** in ca. 3 cm große Stücke schneiden, zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

**Salatherz** halbieren, Strunk herausschneiden, in Streifen schneiden und zum **Gurkensalat** geben. Aber erst mischen, wenn Du Deine **Enchiladas** aus dem Ofen geholt hast.



### 2 TORTILLAS FÜLLEN

**Tomatenmark**, **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 5** vermengen. Gebt die **Füllung** in eine große Schüssel, damit Ihr sie leichter einteilen könnt.

**Füllung** mittig auf die **Tortillas** geben und zusammenrollen. Eine Auflaufform **einölen\*** und **Tortillarollen** eng nebeneinander hineinlegen, sodass die Kanten nach unten zeigen.



### 5 ANRICHTEN

**Salatstreifen** und **Gurkenstücke** unter das **Dressing** heben.

**Enchiladas** auf einem Teller nebeneinander anrichten und zusammen mit dem **Salat** genießen.

## 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
grüne Paprika NL   PL	1	2
Chorizo 5) 10)	80 g	120 g
Kidneybohnen	570 g	760 g
Tomatenmark	70 g	70 g
Gewürzmischung "HelloMexico"	6 g	8 g
Weizentortillas 1) 8)	9	12
saure Sahne 5)	150 g	300 g
Tex-Mex-Mischung 5)	100 g	100 g
Gurke NL	1	2
Salatherz (Romana)	1	2
Öl*	15 g	20 g
Essig*	½ EL	1 EL
Honig*	½ TL	1 TL
Olivenöl*	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Öl*	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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	3123 kJ/747 kcal
Fett	4 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	10 g
Kohlenhydrate	10 g	74 g
– davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	5 g	36 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	0 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 8) Sesam 10) Sojabohnen

### URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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!