

# Mexikanischer Auflauf mit Tortilla-Chips, Paprika, Kidneybohnen, Mais & frischem Minzjoghurt

EASY ALLTAG



Tortilla-Chips



Tomate



Kidneybohnen



Gemüsemais



Mozzarella



rote Zwiebel



Joghurt



Knoblauchzehe



Koriander



Minze



Gewürzmischung  
"Texas Chili con Carne"



rote Paprika

## Mahl Zeit für eine Rate-Runde!

Ay caramba, es ist Zeit für einen mexikanischen Auflauf! Unser schnelles Gericht aus Bohnen und Tortilla-Chips ist geschmacklich echt eine Wucht. Was weißt Du schon über Mexiko?

Kennst Du die Hauptstadt? Das Nationalgericht?  
Oder weißt Du, wie man sich dort begrüßt? Ratet gemeinsam beim Essen am Tisch.

(Die Antworten lauten: 1. Mexiko-Stadt; 2. Mole Poblano [Chili-Schokoladen-Hähnchen]; 3. „Buenos dias!“)

15 [15|20] Min.

30 [35|40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht





HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Hänge den Varoma-Behälter im Spülbecken ein.  
Gieße **Kidneybohnen** und **Gemüsemais** durch den Varoma-Behälter ab, so kann das überschüssige **Wasser** gut ablaufen.



**3 AUFLAUF SCHICHTEN**  
Ein paar **Tortilla-Chips** zerbröseln und beiseitelegen. Die **Hälfte** der restlichen **Tortilla-Chips** auf dem Boden der Auflaufform verteilen und mit der **Hälfte** der **Bohnensoße** bedecken.

Diesen Vorgang mit restlichen **Tortilla-Chips** und **Soße** wiederholen.  
Zum Schluss mit **Mozzarella** und **zerbröselten Tortilla-Chips** bestreuen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 12 Min. gratinieren.

## LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heizt den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr eine **Auflaufform** und **1 kleine Schüssel**.



**1 DÜNSTEN**  
**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Paprika** vierteln und Kerngehäuse entfernen. **Tomaten** vierteln und Strunk entfernen. **Paprika-** und **Tomatenviertel** in den Mixtopf zugeben, **20 Sek./Stufe 4** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



**4 MINZDIP ZUBEREITEN**  
Währenddessen Blätter der **Minze** und des **Korianders** getrennt voneinander abzupfen. Mixtopf spülen und trocknen. **Minzblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmal **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **3 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



**2 BOHNENSOSSE KOCHEN**  
(**Balsamico-**)**Essig\***, **Gewürzmischung, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Min./100 °C/↻/Stufe 1** kochen. Währenddessen **Mais** und **Kidneybohnen** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem Wasser spülen. Nach der Kochzeit **Mais** und **Kidneybohnen** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./90 °C/↻/Stufe 1** erhitzen. **Bohnensoße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



**5 ANRICHTEN**  
**Auflauf** portionieren und auf Teller verteilen. Mit **Minzdip** toppen. Nach Geschmack mit **Korianderblättern** bestreuen und genießen.

## 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Tomate ES   NL	2	2
rote Paprika ES   NL	1	2
Gemüsemais (Pkg.)	1	1
Kidneybohnen (Pkg.)	1½	2
Gewürzmischung "Texas Chili con Carne"	2 g	2 g
Tortilla-Chips	150 g	225 g
geriebener Mozzarella 5)	100 g	200 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g	150 g
Koriander/Minze	10 g	10 g
Öl*	15 g	20 g
(Balsamico-)Essig*	15 g	20 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.  
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	341 kJ/81 kcal	2218 kJ/530 kcal
Fett	6 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	12 g	77 g
– davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	6 g	40 g
Ballaststoffe	3 g	19 g
Salz	0 g	2 g

### ALLERGENE

5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

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

f i y p #HelloFreshDE

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!