



# WINTERLICHE ENCHILADAS

mit einer Füllung aus Kürbis und schwarzen Bohnen



## HELLO KÜRBIS

Seine leuchtend orangerote Farbe verdankt der Hokkaido-Kürbis dem in ihm enthaltenen Beta-Karotin, welches Dein Körper in Vitamin A umwandelt.



Frühlingszwiebel



Joghurt



Tortilla-Wraps



rote Zwiebel



Enchilada-Gewürz



Kürbis (Hokkaido)



schwarze Bohnen



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



geriebener Gratkäse



roter Chili



braune Champignons

40 Minuten

Stufe 2

Veggie

Mexikanische Enchiladas treffen auf heimischen Kürbis. Was dabei herauskommt, ist das perfekte Wohlfühlessen für den Winter und eine spannende Geschmacksfusion, bei der die typischen **ballaststoffreichen** schwarzen Bohnen natürlich nicht fehlen dürfen. Lass Dir dieses **scharfe** und **proteinreiche** Gericht schmecken.

Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze **400 ml [800 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Auflaufform**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel** und einen **Pürierstab**.



## 1 FÜR DIE KÜRBISSE

In einen großen Topf 400 ml [800 ml] heißes **Wasser** füllen und **Gemüsebrühe** darin auflösen. **Kürbis** halbieren, Kerne entfernen und **Fruchtfleisch** in grobe Würfel schneiden. **Kürbiswürfel** zur **Brühe** geben und 10 – 15 Min. zugedeckt köcheln lassen. Anschließend **Kürbiswürfel** mit einem Pürierstab zu einer **Soße** pürieren. **Enchilada-Gewürz** zugeben und mit **Salz**, **Zucker** und **Pfeffer** abschmecken.



## 4 WÄHRENDEDESSEN

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Joghurt** in eine kleine Schüssel füllen und mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Roten Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** hacken. **Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken. **Braune Champignons** grob zerkleinern. **Schwarze Bohnen** in einem Sieb abgießen.



## 5 FÜR DIE ENCHILADAS

Auflaufform leicht einfetten. **Tortilla-Wraps** auf die Arbeitsfläche legen und darauf mittig die **Bohnenfüllung** verteilen. **Tortillas** aufrollen und nebeneinander in die Auflaufform legen. Mit **Kürbissoße** übergießen, **Gratinkäse** darüber verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen für 5 – 10 Min. überbacken, bis der **Käse** zerlaufen ist.



## 3 FÜLLUNG ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen und **Zwiebelstreifen**, gehackten **Chili** (**Vorsicht: scharf!**), gehackten **Knoblauch**, **schwarze Bohnen** und zerkleinerte **Champignons** für 5 Min. anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Enchiladas** auf Teller verteilen, mit **Frühlingszwiebelringen** garnieren und zusammen mit **Joghurt** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Gemüsebrühe 15)	6 g	12 g
Kürbis (Hokkaido) DE	1 (klein)	1
Enchilada-Gewürz 15)	3 g	6 g
rote Zwiebel DE	1	2
roter Chili ES	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
braune Champignons	100 g	200 g
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Frühlingszwiebel IT	1	2
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g
Tortilla-Wraps 1)	4	8
geriebener Gratinkäse 7)	100 g	200 g

Salz\*, Zucker\*, Pfeffer\*, Öl\*

\* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	502 kJ/120 kcal	3749 kJ/894 kcal
Fett	4 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	15 g	109 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	6 g	42 g
Ballaststoffe	3 g	20 g
Salz	1 g	5 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch  
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, IT: Italien

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!