



# WINTERLICHE ENCHILADAS

mit einer Füllung aus Kürbis und schwarzen Bohnen



HELLO KÜRBIS

Seine leuchtend orangerote Farbe verdankt der Hokkaido-Kürbis dem darin 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

20 [25] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

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.

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du eine **Auflaufform**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



## 1 KÜRBIS GAREN

**Kürbis** halbieren, **Kerne** mit einem Löffel entfernen und **Kürbishälften** mit Schale in grobe Stücke schneiden. In den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **400 g [650 g] Wasser, Gemüsebrühe, Enchilada-Gewürz, Salz** und **Pfeffer** zugeben und **15 Min./100 °C/Stufe 1,5** kochen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 4 BOHNENFÜLLUNG ZUBEREITEN

**Zwiebelhälften, Knoblauch** und **Chilistücke (Vorsicht: scharf!)** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **10 g [20 g] Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Braune Champignons** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Schwarze Bohnen, Salz** und **Pfeffer** zugeben und mithilfe des Spatels **50 Sek./Stufe 1** vermengen.



## 2 WÄHRENDEDESSEN

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Zwiebel** abziehen und halbieren. **Knoblauch** abziehen. **Roten Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. **Schwarze Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit fließend kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Auflaufform leicht einfetten. **Joghurt** in eine kleine Schüssel füllen und mit **Salz, Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken.



## 5 ENCHILADAS FÜLLEN

**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 KÜRBIS PÜRIEREN

Nach der Garzeit **Kürbissoße** **45 Sek./Stufe 5-6-7** schrittweise ansteigend pürieren. Nach Geschmack mit etwas **Zucker, Salz** und **Pfeffer** abschmecken und danach in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



## 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

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

- \* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ 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. 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!