

# Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 1069 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



rote Spitzpaprika



würziger Gouda, gerieben



Tomatenmark



Limette, gewachst



saure Sahne



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomate



schwarze Bohnen



Gemüsebrühpulver



Knoblauchzehe



Mais

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas (15)	4	6	8
rote Spitzpaprika NL   ES   MA	1	2	2
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Tomatenmark	140 g	210 g	280 g
Limette, gewachst BR   MX   PE   VN   CO   GT	1	1	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Frühlingszwiebel DE   NL   MA   EG	1	1	2
rote Chilischote NL   ES   MA	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g
Tomate NL   ES   BE   PL   MA	2	3	4
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Gemüsebrühpulver 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. 900 g)
Brennwert	499 kJ/119 kcal	4475 kJ/1069 kcal
Fett	4,7 g	42,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	21,8 g
Kohlenhydrate	14,1 g	126,6 g
– davon Zucker	3,9 g	35 g
Eiweiß	4,5 g	40,4 g
Salz	0,65 g	5,86 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 ES: Spanien BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko EG: Ägypten BR: Brasilien MX: Mexiko PE: Peru VN: Vietnam CO: Kolumbien GT: Guatemala



## Tomatensalsa zubereiten

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

**Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben.

**Limette** halbieren und eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen. Andere Hälfte in Spalten schneiden.

**Chili** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm Würfel schneiden. **Chili** nach Belieben und **Tomate** zum **Limettensaft** geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\*** verrühren und marinieren lassen.



## Enchiladas rollen

**Tortilla-Wraps** mit der **Bohnenmischung** füllen und zusammenrollen.

Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

In derselben Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** bei mittlerer Hitze schmelzen, „**Hello Smoky Paprika**“ dazugeben und ca. 30 Sek. erhitzen.

**Tomatenmark** und 150 ml [150 ml | 300 ml] **Wasser\*** dazugeben und zu einer **Soße** verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Chilischote

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



## Gemüse schneiden

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Schwarze Bohnen** und **Mais** in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.



## Enchiladas backen

**Tomatensoße** über **Enchiladas** verteilen und **Gouda** darüberbröseln.

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

Währenddessen in einer kleinen Schüssel restliche **saure Sahne** mit **Limettenschale** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Füllung anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Knoblauch**, **Paprika** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin für ca. 3 Min. anschwitzen.

**Schwarze Bohnen** und **Mais** hinzugeben und 2 Min. anbraten. 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** dazugeben und ca. 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Paprika** weich ist.

Am Ende der Garzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **saure Sahne** hinzugeben und nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

Nach Wunsch **Soft** der **Tomatensalsa** abgießen.

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

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

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

