

# Cheesy Beef Enchiladas XXL mit Bio-Rinderhack

dazu Avocado, schwarze Bohnen und Crème Fraîche

Family 40 – 50 Minuten • 1757 kcal • Tag 2 kochen



- |   |   |
|---|---|
|    |    |
| Bio Rinderhackfleischzubereitung  | Weizentortillas   |
|    |    |
| schwarze Bohnen   | Zwiebel   |
|    |    |
| Paprika multicolor  | Tomatenmark   |
|    |    |
| Gewürzmischung „Hello Fiesta“   | Tomatensugo   |
|    |    |
| gemahlener Kumin  | junger Gouda, gerieben  |
|  |  |
| Avocado   | Crème fraîche, Bio  |



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Balsamicoessig\*

## Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Rinderhackfleischzubereitung	300 g	400 g	600 g
Weizentortillas (15)	6	8	12
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Zwiebel DE   NL   EG	2	3	4
Paprika multicolor NL   ES   MA   BE   PL	1	2	2
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	8 g	12 g	16 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
gemahlener Kumin	1 g**	1,5 g**	2 g
junger Gouda, gerieben 7)	100 g	150 g	200 g
Avocado GT   ES   MX   CL   MA   PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA   TZ   KE   PT	1	2	2
Crème fraîche, Bio 7)	100 g	100 g	200 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. 1020 g)
Brennwert	722 kJ/173 kcal	7351 kJ/1757 kcal
Fett	9,2 g	93,9 g
– davon ges. Fettsäuren	4,4 g	45,2 g
Kohlenhydrate	14,7 g	149,8 g
– davon Zucker	2,9 g	29,2 g
Eiweiß	7,6 g	76,9 g
Salz	0,87 g	8,86 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) 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien PL: Polen GT: Guatemala ES: Spanien MX: Mexiko CL: Chile MA: Marokko PE: Peru EG: Ägypten MZ: Mosambik CO: Kolumbien DM: Dominica IL: Israel ZA: Südafrika TZ: Tansania KE: Kenia PT: Portugal



## 1 Tomatensoße vorbereiten

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel **Tomatensugo**, Hälfte **[drei Viertel | gesamten] Kumin**, Hälfte **„Hello Fiesta“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## 2 Gemüse waschen und schneiden

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



## 3 Füllung zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Rinderhackfleisch**, **Zwiebel** und **Paprika** darin 6 – 10 Min. anbraten.

**Tomatenmark**, restliches **„Hello Fiesta“** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** dazugeben und 1 weitere Min. anbraten.

**Bohnen** zugeben und 2 weitere Min. anbraten. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 4 Enchiladas rollen

**Tortilla-Wraps** mit der **Hackfleischmischung** und der Hälfte **Käse** füllen und zusammenrollen. Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

**Tipp:** Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Auflaufformen.



## 5 Enchiladas backen

**Tomatensugo** über **Enchiladas** verteilen und restlichen **Käse** darüber streuen. **Enchiladas** 10 – 15 Min. im Ofen backen, bis der **Käse** goldbraun ist.

Währenddessen **Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## 6 Anrichten

**Enchiladas** nach Belieben auf Teller verteilen und mit **Avocadostreifen** und **Crème fraîche** servieren.

**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>

