

Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 1027 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Tomatenmark



Limette, gewachst



saure Sahne



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomate



schwarze Bohnen



Gemüsebrühpulver



Knoblauchzehe



Mais



junger Gouda, gerieben



rote Spitzpaprika

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	4	6	8
Tomatenmark	70 g	105 g	140 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g
Tomate NL ES MA BE	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
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2

**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. 840 g)
Brennwert	509 kJ/122 kcal	4296 kJ/1027 kcal
Fett	5 g	42,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	21,6 g
Kohlenhydrate	14 g	117,9 g
– davon Zucker	3,4 g	28,4 g
Eiweiß	4,6 g	39 g
Salz	0,7 g	5,94 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: NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



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 **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Gemüse schneiden

Spitzpaprika in Ringe schneiden.

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

Knoblauch fein hacken.



Enchiladas backen

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

Enchiladas 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. **Knoblauch** und **Spitzpaprika** darin 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 auf Teller verteilen und mit scharfer **Tomatensalsa**, **Limettendip** und restlichen **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>

