

Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch Thermomix kocht • 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



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

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



Zerkleinern

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

Chili halbieren (**Achtung: scharf!**) und entkernen.

Chilihälften in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Spitzpaprika längs halbieren und in Streifen schneiden.



Dünsten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** und **Paprikastreifen** zugeben und **7 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **schwarze Bohnen** und **Mais** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.



Füllung zubereiten

Gemüsebrühe, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser***, **schwarze Bohnen**, **Mais**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben.

Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Nach der Garzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **saure Sahne** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Während die **Füllung** kocht, die **Salsa** zubereiten.



Salsa zubereiten

Limette heiß abwaschen und Schale abreiben.

Limette halbieren, **Soft** einer halben **Limette** in die Schüssel zum zerkleinerten **Chili** pressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm Würfel schneiden.

Tomatenwürfel in die Schüssel dazugeben, mit etwas **Zucker*** verrühren und marinieren lassen.

Tortilla-Wraps mit der **Bohnen-Mischung** füllen und zusammenrollen.

Chilischote

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



Soße zubereiten

Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen. 20 g [30 g | 40 g] **Butter*** und „Hello Smoky Paprika“ in den Mixtopf geben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen.

Tomatenmark, 150 g [150 g | 300 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

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

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



Anrichten

In einer kleinen Schüssel restliche **saure Sahne** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

Enchiladas auf Teller verteilen und 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>

