

# Cheesy Beef Enchiladas XXL mit Avocado

dazu schwarze Bohnen und Crème Fraîche

Family Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 1817 kcal • Tag 2 kochen



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



# 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
Rinderhackfleischzubereitung	300 g	400 g	600 g
Weizentortillas <b>15)</b>	6	8	12
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Avocado <b>MX   MA   PE   KE</b>	1	2	2
<b>ES</b> Paprika multicolor <b>NL   BE</b> <b>ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	2	3	4
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
junger Gouda, gerieben <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Crème fraîche, Bio <b>7)</b>	100 g	100 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	8 g	12 g	16 g
gemahlener Kumin	1 g**	1,5 g**	2 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 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. 1040 g)
Brennwert	734 kJ/176 kcal	7601 kJ/1817 kcal
Fett	9,5 g	98,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	31,7 g
Kohlenhydrate	14,7 g	151,7 g
– davon Zucker	2,9 g	30,1 g
Eiweiß	7,5 g	77,9 g
Salz	0,91 g	9,38 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 **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



## 1 Tomatensauce 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.

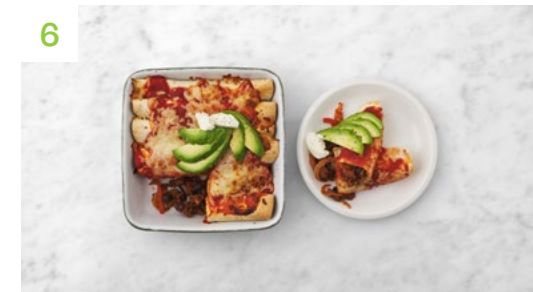
**Tipp:** Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 **Auflaufformen**.



## 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>

