

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 15)	6	8	12
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Avocado MX MA PE KE	1	2	2
ES Paprika multicolor NL BE	1	2	2
ES Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
junger Gouda, gerieben 7)	100 g	150 g	200 g
Crème fraîche, Bio 7)	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>

