



# PIKANTE ENCHILADAS IN WEISSER SOSSE

mit Bohnen, Zucchini und Bergjausenkäse



## HELLO KNOBLAUCH

Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum – und komplett Nebenwirkungsfrei! Ursache sind die sogenannten Phytonzide, die in der Knolle enthalten sind.



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W16](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W16)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Tortilla-Wraps



Frühlingszwiebel



grüne Chilischote



Knoblauchzehe



Zucchini



Babyspinat



Petersilie glatt



Schnittlauch



Bohnen-Mix



Kochsahne



Gewürzmischung „HelloMexico“



geriebener Bergjausenkäse



Gewürzmischung „Muskat“

20 [30 | 30] Min. 45 [50 | 50] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

# LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wasche das **Gemüse** ab.
- Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 hohes Rührgefäß**, **1 kleine Schüssel** und **1 Auflaufform**.



## 1 ZERKLEINERN

**Sahne**, **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat-Gewürzmischung** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** mischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.

**Petersilie** mit Stielen und **Schnittlauch** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 4 FÜLLUNG KOCHEN

**30 g** [50 g | 70 g] vorbereiteten **Sahnemix** und **HelloMexico-Gewürzmischung** in den Mixtopf zugeben, und ohne Messbecher **5 Min./95 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen den **Babyspinat** portionsweise durch die Deckelöffnung zugeben.



## 2 DÜNSTEN

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **10 g** [15 g | 20 g] **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen das **Gemüse** vorbereiten.



## 5 AUFLAUF BACKEN

**Tortillawraps** mit der **Bohnenmischung** füllen und zusammenrollen. **Röllchen** eng nebeneinander in eine leicht eingefette Auflaufform legen. Restlichen **Sahnemix** über den **Enchiladas** verteilen und **Auflauf** mit **Bergjausenkäse** bestreuen. **Enchiladas** für **10 – 15 Min.** im Backofen backen, bis der **Käse** goldbraun ist.

Währenddessen, **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



## 3 SCHNEIDEN & DÜNSTEN

**Weißer** und **grünen Teil der Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

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

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden.

**Zucchini**stücke, **Bohnen** und **weiße Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf zugeben **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



## 6 ANRICHTEN

Nach der Backzeit **Enchiladas** mit **grünen Frühlingszwiebelringen**, zerkleinerten **Kräutern** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) topen und auf Tellern verteilen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
Frühlingszwiebel DE   ES	1	1	2
grüne Chilischote ES   NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zucchini ES	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Bohnen-Mix	1	1½ ☞	2
Kochsahne 5)	200 g	300 g ☞	400 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	3 g ☞	4 g
geriebener Bergjausenkäse 5)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Muskat“	5 g	7,5 g ☞	10 g
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g	20 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

- \* Gut, im Haus zu haben.
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die geliefert 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. 650 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	3.797 kJ/908 kcal
Fett	6,22 g	39,45 g
– davon ges. Fettsäuren	2,74 g	17,36 g
Kohlenhydrate	14,48 g	91,86 g
– davon Zucker	2,01 g	12,75 g
Eiweiß	5,92 g	37,56 g
Salz	0,553 g	3,506 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at