



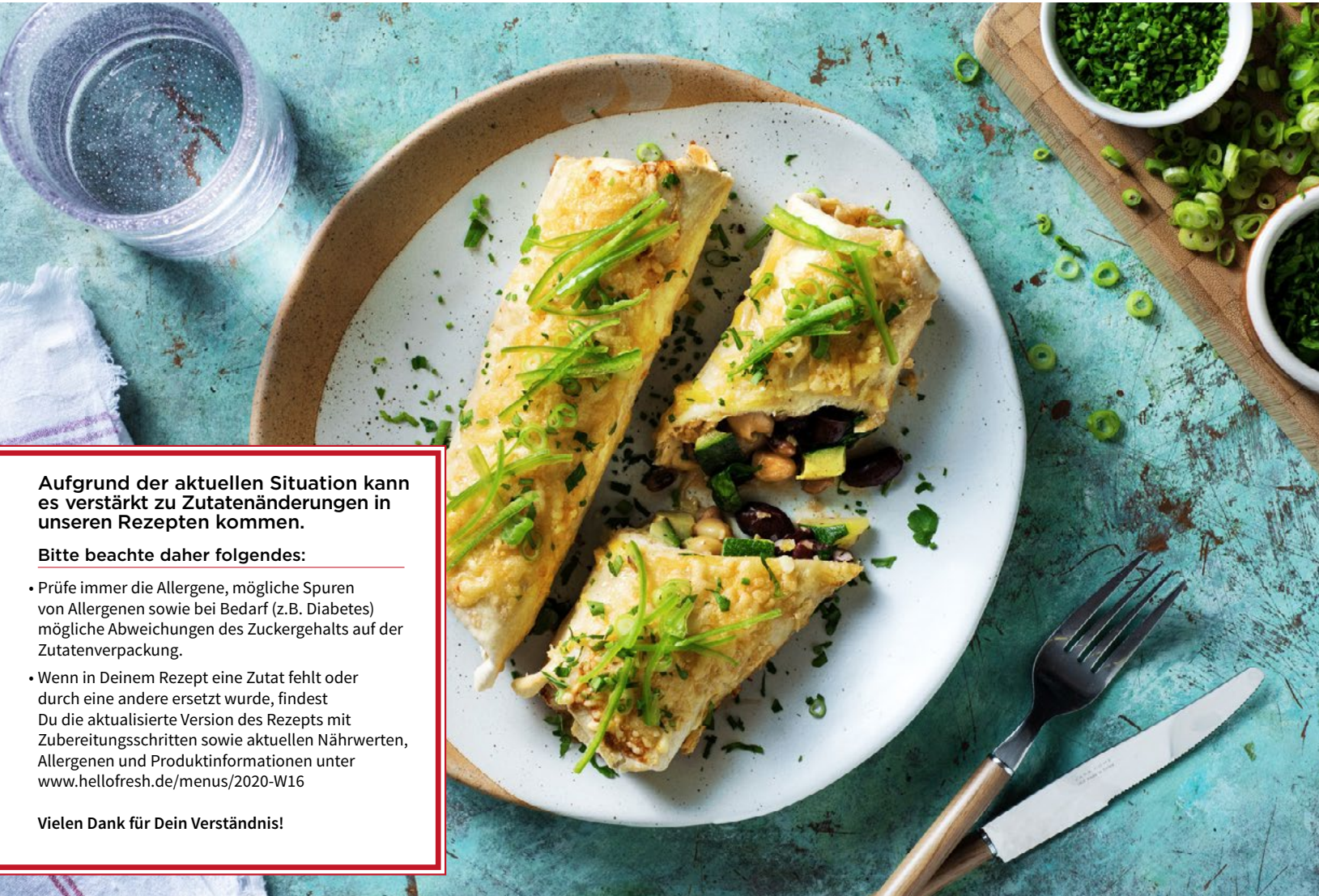
PIKANTE ENCHILADAS IN WEISSER SOSSE

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

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!**).

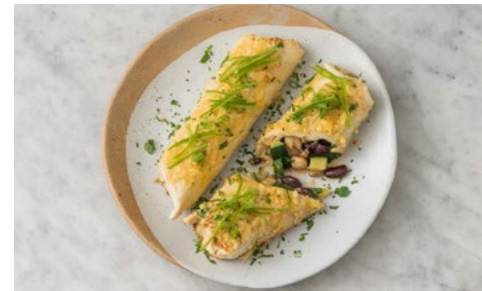


3 SCHNEIDEN & DÜNSTEN
Weißer und **grünen Teil der Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Bohnen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

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

Zucchinistücke, **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 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. 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