

# Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch Thermomix kocht • 967 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



junger Gouda, gerieben



Tomatenmark



Limette, gewaschen



rote Spitzpaprika



saure Sahne



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomate



schwarze Bohnen



Gemüsebrühpulver



Knoblauchzehe



braune Champignons



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>13</b>   <b>15</b>	245 g	370 g	490 g
junger Gouda, gerieben <b>7</b>	50 g	75 g	100 g
Tomatenmark	35 g**	70 g	70 g
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>PE</b>   <b>VN</b>   <b>CO</b>   <b>GT</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
saure Sahne <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b>	3 g	3 g	6 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>   <b>MA</b>	2	3	4
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 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. 840 g)
Brennwert	479 kJ/114 kcal	4045 kJ/967 kcal
Fett	4,8 g	40,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	21,2 g
Kohlenhydrate	12,8 g	108,3 g
– davon Zucker	2,7 g	22,5 g
Eiweiß	4,7 g	39,4 g
Salz	0,67 g	5,7 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 **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



## 1 Zerkleinern

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

**Chili** halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

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

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Champignons** vierteln.



## 4 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 und mit etwas **Zucker\*** verrühren und marinieren lassen.

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

### Chilischote

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



## 2 Dünsten

10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** und weiße **Zwiebelringe** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Paprika** und **Champignons** in den Mixtopf zugeben und **5 Min. [6 Min. | 7 Min.]/100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

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



## 5 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**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **3 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.



## 3 Füllung zubereiten

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

Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 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.

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



## 6 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** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und auf Teller verteilen.

**Enchiladas** mit scharfer **Tomatensalsa**, **Limettendip** und **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**