

# Enchiladas mit rauchiger Tomatensauce

Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 4.361 kj/1.042 kcal • Tag 3 kochen

7



Tortilla-Wraps



Käse-Mix



Peperoni Peperoni  
(gelb oder rot)



Tomatenmark



Limette



Crème fraîche Light



Frühlingszwiebel



grüne Peperoncini



rauchiges Gewürz



Tomaten



schwarze Bohnen



Knoblauchzehe

Gut, im Haus zu haben

Butter\*, Gemüsebouillonpulver\*, Öl\*, Wasser\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb, und 1 Auflaufform.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tortilla-Wraps 1)	4 x 70 g	8 x 70 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Peperoni Peperoni (gelb oder rot)	2 x 180 g	4 x 180 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Crème fraîche Light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
grüne Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
rauchiges Gewürz 4)	1 x 4 g	1 x 6 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zucker* für Schritt 1	1 EL	2 EL
Öl* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	100 ml	200 ml
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 3	4 g	8 g
Wasser* für Schritt 4	150 ml	300 ml
Butter* für Schritt 4	2 EL	4 EL

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. 1.000 g)
Brennwert	464 kJ/111 kcal	4.361 kJ/1.042 kcal
Fett	4.64 g	43.66 g
- davon ges. Fettsäuren	1.32 g	12.37 g
Kohlenhydrate	11.84 g	111.26 g
- davon Zucker	3.02 g	28.39 g
Eiweiss	4.09 g	38.45 g
Salz	0.328 g	3.083 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 4) Senf 5) Milch.



## Tomatensalsa zubereiten

**Limette** heiss abwaschen und Schale abreiben.

**Limette** halbieren und die eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen. Andere Hälfte in Spalten schneiden.

**Peperoncini** halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

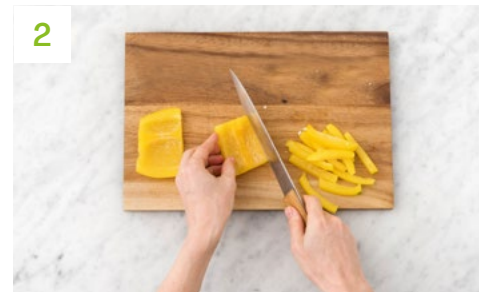
**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Tomate** und **Peperoncini** (nach Geschmack) zum **Limettensaft** geben und mit 1 EL [2 EL] **Zucker\*** verrühren und marinieren lassen.



## Enchiladas rollen

**Tortilla-Wraps** mit der **Bohnenmischung** füllen und zusammenrollen. Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

In derselben Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Butter\*** bei mittlerer Hitze schmelzen, rauchiges **Gewürz** dazugeben und ca. 0.5 Min. erhitzen. **Tomatenmark** und 150 ml [300 ml] **Wasser\*** dazugeben und zu einer Sauce verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse schneiden

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in Streifen schneiden.

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

Schwarze **Bohnen** in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.



## Enchiladas backen

**Tomatensauce** über **Enchiladas** verteilen und **Käse-Mix** darüberbröseln. **Enchiladas** für 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** goldbraun ist.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **restliche Crème fraîche Light** mit 1 TL [2 TL] **Limettenschale** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Füllung anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Knoblauch**, **Peperoni** und weisse **Frühlingszwiebelringe** darin für ca. 3 Min. anschwitzen. **Schwarze Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten. 100 ml [200 ml] **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** dazugeben und ca. 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Peperoni** weich ist. Am Ende der Garzeit 2 EL [4 EL] **Crème fraîche Light** hinzugeben und nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

Nach Wunsch **Saft** der **Tomatensalsa** abgiessen.

Enchiladas mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und auf Teller verteilen. **Enchiladas** mit **scharfer Tomatensalsa**, **Limetten Crème fraîche** und **Limettenspalten** geniessen.

## En Guete!







# C'est parti

Laver les légumes.

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petit saladier, 1 passoire et 1 moule à gratin.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas 1)	4 x 70 g	8 x 70 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Poivrons (jaunes ou rouges)	2 x 180 g	4 x 180 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Piment vert	1 x 15 g	2 x 15 g
Épices fumées 4)	1 x 4 g	1 x 6 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sucre* pour l'étape 1	1 cs	2 cs
Huile* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Eau* pour l'étape 3	100 ml	200 ml
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 3	4 g	8 g
Eau* pour l'étape 4	150 ml	300 ml
Beurre* pour l'étape 4	2 cs	4 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	464 kJ/111 kcal	4.361 kJ/1.042 kcal
Lipides	4.64 g	43.66 g
- dont acides gras saturés	1.32 g	12.37 g
Glucides	11.84 g	111.26 g
- dont sucre	3.02 g	28.39 g
Protéines	4.09 g	38.45 g
Sel	0.328 g	3.083 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 1) céréales contenant du gluten 4) moutarde 5) lait.



## 1 Préparer la salsa à la tomate

Laver le **citron vert** à l'**eau chaude** et râper le **zeste**. Couper le **citron vert** en deux et presser la moitié dans un petit saladier. Couper l'autre moitié en tranches.

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et couper les **moitiés** en lamelles (**attention, piquant !**).

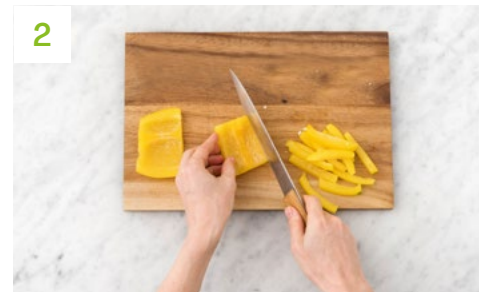
Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et déliter en dés d'env. 2 cm. Ajouter les **tomates et le piment** selon les goûts au **jus de citron vert** et mélanger avec 1 cs [2 cs] de **sucre\*** puis laisser mariner.



## 4 Rouler les enchiladas

Remplir les wraps avec le mélange de haricots et les enrouler. Placer les rouleaux côte à côte dans un moule à gratin.

Dans la même poêle, faire fondre 2 cs [4 cs] de **beurre\*** à feu moyen, ajouter les **épices fumées** et chauffer environ 0,5 min. Ajouter le **concentré de tomates** et 150 ml [300 ml] d'**eau\*** et mélanger pour obtenir une **sauce**. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 2 Couper les légumes

Couper les **poivrons en deux**, enlever les graines et détailler en lamelles.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Verser les **haricots noirs** dans une passoire et les rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire. Peler et hacher finement l'**ail**.



## 5 Cuire les enchiladas

Répartir la **sauce tomate** sur les **enchiladas** et recouvrir du **mélange de fromages**. Cuire les **enchiladas** au four 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

Pendant ce temps, mélanger dans un petit saladier le **reste de crème fraîche légère** avec 1 cc [2 cc] de **zeste de citron vert** ; **saler\*** et **poivrer\***.



## 3 Faire revenir la farce

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** dans une grande poêle à feu moyen et faire revenir l'**ail**, le **poivron** et les rondelles blanches d'**oignon de printemps** environ 3 min. Ajouter les **haricots noirs** et faire revenir 2 min. Ajouter 100 ml [200 ml] d'**eau\*** et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre\*** et laisser mijoter env. 8 min. jusqu'à ce que le **poivron** soit tendre. À la fin de la cuisson, ajouter 2 cs [4 cs] de **crème fraîche légère, saler\*** et **poivrer\*** selon les goûts.



## 6 Dresser

Égoutter le jus de la **salsa à la tomate** en fonction des goûts.

Garnir les **enchiladas** des **rondelles vertes d'oignon de printemps** et les servir sur les assiettes. Déguster les **enchiladas** avec la **salsa à la tomate piquante**, la **crème fraîche** au **citron vert** et des tranches de **citron vert**.

**Bon appétit !**