

# Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

## Bohnenfüllung, Tomatensalsa und Limettendip

Viel Gemüse Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 4454 kJ/1065 kcal • Tag 3 kochen



Tortilla-Wraps



schwarze Bohnen



Gouda



Champignons



gelbe Paprika



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Limette, gewachst



Schmand



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Tomate



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln,  
1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps <b>15)</b>	4	6	8
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Champignons	150 g	150 g	225 g
gelbe Paprika <b>NL</b>	1	2	3
Tomatenmark	70 g	70 g	140 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	3 g**	4 g
Limette, gewachst <b>VN</b>	1	1	2
Schmand <b>7)</b>	150 g	150 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL   MA   ES</b>	1	1	2
Tomate <b>DE</b>	2	3	4
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Öl*, Wasser*, Zucker*, Butter*	Angaben im Text		
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

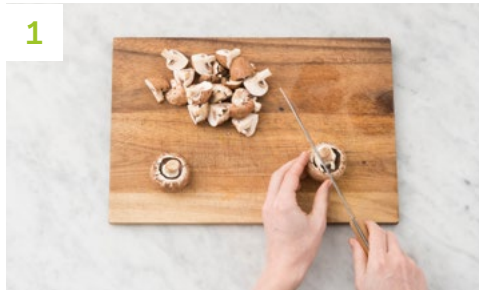
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 920 g)
Brennwert	487 kJ/116 kcal	4454 kJ/1065 kcal
Fett	4,52 g	41,33 g
– davon ges. Fettsäuren	1,45 g	13,31 g
Kohlenhydrate	11,55 g	105,70 g
– davon Zucker	2,37 g	21,69 g
Eiweiß	4,17 g	38,20 g
Salz	0,529 g	4,841 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) 10) Sellerie 15) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland EG: Ägypten IT: Italien  
NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko VN: Vietnam



## Gemüse schneiden

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

**Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

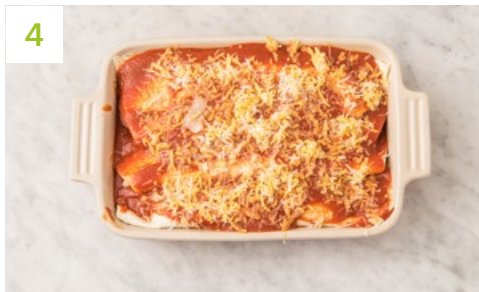
**Schwarze Bohnen** in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Chili** in Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Champignons** je nach Größe vierteln oder achtern.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



## Für die Tomatensoße

In derselben Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** bei mittlerer Hitze schmelzen, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** dazugeben und ca. 0,5 Min. erhitzen.

**Tomatenmark** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** dazugeben und zu einer **Soße** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Tomatensoße** über **Enchiladas** verteilen und mit **Chiliringen** toppen.

**Gouda** darüber **bröseln**.

**Enchiladas** für 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** goldbraun ist.

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Füllung anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen und **Knoblauch**, **Paprika**, **Champignons** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin für ca. 3 Min. anschwitzen.

**Schwarze Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** dazugeben und 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Paprika** weich und das **Wasser** verkocht ist.



## Tomatensalsa marinieren

**Limette** heiß abwaschen, Schale abreiben. **Limette** halbieren und die Hälfte der **Limette** in eine kleine Schüssel auspressen. Andere Hälfte in Spalten schneiden.

**Tomaten** halbieren, Strunk und nach Wunsch Kerngehäuse entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**Tomate** und **grüne Frühlingszwiebelringe** zum **Limettensaft** geben und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** verrühren und marinieren lassen.



## Enchiladas rollen

Am Ende der Garzeit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Schmand** in die Pfanne geben und nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

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



## Limettendip zubereiten

In einer zweiten kleinen Schüssel restlichen **Schmand** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Enchiladas** auf Teller verteilen und mit **Tomatensalsa**, **Limettenschmand** und **Limettenspalten** genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

