

Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Viel Gemüse Vegetarisch Thermomix kocht • 1117 kcal • Tag 5 kochen

3



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



Tortilla-Wraps



Käse-Mix



gelbe Paprika



Tomatenmark



Limette, gewachst



Schmand



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomate



schwarze Bohnen



Butter



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe

thermomix

🕒 25 [30 | 30] Min.

🕒 45 [50 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 15)	4	6	8
Käse-Mix 7)	50 g	75 g	100 g
gelbe Paprika NL BE ES	2	3	4
Tomatenmark	70 g	70 g	140 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	2
Schmand 7)	150 g	150 g	300 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
rote Chilischote NL	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Öl*, Wasser*, Zucker*	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. 940 g)
Brennwert	496 kJ/119 kcal	4673 kJ/1117 kcal
Fett	4,74 g	44,63 g
– davon ges. Fettsäuren	1,65 g	15,53 g
Kohlenhydrate	11,96 g	112,70 g
– davon Zucker	3,02 g	28,45 g
Eiweiß	3,86 g	36,39 g
Salz	0,513 g	4,832 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten IT: Italien CO: Kolumbien MX: Mexiko BR: Brasilien GT: Guatemala ES: Spanien VE: Venezuela VN: Vietnam NL: Niederlande MA: Marokko BE: Belgien



Zerkleinern

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

Chili halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große 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.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Salsa zubereiten

Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. **Limette** halbieren, **Saft** 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 große 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.



Dünsten

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

Währenddessen **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden. **Paprikastreifen** in den Mixtopf zugeben und **5 Min. [6 Min. | 7 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

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



Soße zubereiten

Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Butter und **rauchiges Gewürz** 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 **Käse-Mix** darüberstreuen. **Enchiladas** für 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** goldbraun ist.



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/☞/Stufe 1** kochen.

Nach der Garzeit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Schmand** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. Während die Füllung kocht, die **Salsa** zubereiten.



Anrichten

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

Nach Wunsch **Saft** der **Tomatensalsa** abgießen.

Enchiladas mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und auf Teller verteilen.

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

Guten Appetit!