

Enchiladas mit rauchiger Tomatensoße

Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch Thermomix kocht • 1062 kcal • Tag 5 kochen



Tortilla-Wraps



geriebener Gouda



gelbe Paprika



Tomatenmark



Limette, gewachst



Schmand



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomate



schwarze Bohnen



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



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

thermomix

⚡ 25 [30 | 30] Min.

🕒 45 [50 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

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

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
geriebener Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
gelbe Paprika NL ES	2	3	4
Tomatenmark	70 g	70 g	140 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	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	485 kJ/116 kcal	4445 kJ/1062 kcal
Fett	5,01 g	45,96 g
– davon ges. Fettsäuren	2,30 g	21,10 g
Kohlenhydrate	12,19 g	111,75 g
– davon Zucker	3,06 g	28,10 g
Eiweiß	4,10 g	37,58 g
Salz	0,546 g	5,005 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 CO: Kolumbien MX: Mexiko BR: Brasilien VN: Vietnam PE: Peru EG: Ägypten MA: Marokko IT: Italien NL: Niederlande ES: Spanien



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.

Weißem und grünem 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. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



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. 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 **geriebenen Gouda** 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 1 EL [1,5 EL | 2 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!