

# Enchiladas! Überbackene Käse-Tortillas

mit Chorizo, roten Bohnen und saurer Sahne

## KIDS HIT



grüne Paprika



Tomatenmark



Gewürzmischung  
"HelloMexico"



Weizentortillas



Tex-Mex-Mischung



saure Sahne



Gurke



Kidneybohnen



Chorizo



Salatherz (Romana)

## Mahlzeit für eine Rate-Runde!

Ay caramba, es ist Zeit für Enchiladas! Und so viel ist sicher:  
Unser schnelles Gericht aus Bohnen, Chorizo und einem frischen Salat ist  
geschmacklich echt eine Fiesta.

Das Wort "Fiesta" ist übrigens spanisch und bedeutet "Fest".  
Kennst Du denn noch andere spanische oder mexikanische Gerichte?  
Zählt doch alle zusammen einmal am Esstisch auf,  
welche Gerichte ihr sonst noch so kennt. Guten Appetit!

40 Minuten Stufe 1

Tag 1-5 kochen





HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Zerstampe doch die **Kidneybohnen** zu einer cremigen **Füllung**.

Außerdem kannst Du die **Tortillas** mit **Füllung** bestreichen und beim Einrollen helfen!



### 3 TORTILLAS FÜLLEN

**Bohnenfüllung** mit einem Kartoffelstampfer grob zerkleinern und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Füllung** mittig auf die **Tortillas** geben und zusammenrollen. Eine Auflaufform einölen\* und **Tortillarollen** eng nebeneinander hineinlegen, sodass die Kanten nach unten zeigen.

## LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigt Ihr eine **Auflaufform**, ein **Sieb**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), einen **Kartoffelstampfer** und **1 große Schüssel**.



### 1 ZU BEGINN

Erhitze **120 ml** [**180 ml** | **240 ml**] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

**Grüne Paprika** halbieren, Kerne herauslösen und **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden.

**Chorizo** fein würfeln.

**Kidneybohnen** in einem Sieb abtropfen lassen und unter fließendem Wasser abspülen.



### 4 TORTILLAS BACKEN

**Saure Sahne** gleichmäßig darüber verteilen (1 EL beiseitestellen) und den **Tex-Mex-Käse** darüberstreuen.

Im Ofen 10 – 15 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

In der Zwischenzeit in einer großen Schüssel restliche **saure Sahne** mit **Essig\***, **Honig\*** und **Olivenöl\*** verrühren. **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. **Salat** in Streifen schneiden.



### 2 FÜR DIE FÜLLUNG

In einer großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Chorizowürfel** und **Paprikastreifen** darin für 5 Min. anbraten.

**Tomatenmark** und **Gewürzmischung** unterrühren und 1 Min. köcheln lassen.

**Kidneybohnen** und **Wasser\*** hinzufügen und abgedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.

Anschließend Deckel abnehmen und 3 – 4 Min. weiterköcheln lassen, bis alles etwas eindickt.



### 5 ZUM SCHLUSS

**Salatstreifen** und **Gurkenstücke** unter das **Dressing** heben.

**Enchiladas** auf einem Teller nebeneinander anrichten und zusammen mit dem **Salat** genießen.

## 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
grüne Paprika NL   PL	1	2
Chorizo 5) 10)	80 g	120 g
Kidneybohnen	570 g	760 g
Tomatenmark	70 g	70 g
Gewürzmischung "HelloMexico"	6 g	8 g
Weizentortillas 1) 8)	9	12
saure Sahne 5)	150 g	300 g
Tex-Mex-Mischung 5)	100 g	100 g
Gurke NL	1	2
Salatherz (Romana)	1	2
Essig*	½ EL	1 EL
Honig*	½ TL	1 TL
Olivenöl*	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Öl*	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	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	3123 kJ/747 kcal
Fett	4 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	10 g
Kohlenhydrate	10 g	74 g
– davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	5 g	36 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	0 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 8) Sesam 10) Sojabohnen

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

### URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!