

# Enchiladas mit rauchiger Tomatensauce

## Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 1090 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Reibekäse aus Saland



rote Spitzpeperoni



Tomatenmark



Limette, gewachst



saurer Halbbrhm aus Saland



Frühlingszwiebel



rote Peperoncini



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomaten



schwarze Bohnen



Knoblauchzehe



Mais





# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Grosse Bratpfanne, 2 Kleine Schüsseln, 1 Messbecher, 1 Sieb Und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas (15)	4 x	62.5 g	8 x	62.5 g
Reibekäse aus Saland (7)	1 x	50 g	1 x	100 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatenmark	1 x	70 g	2 x	70 g
Limette, gewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
saurer Halbrahm aus Saland (7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ (9)	1 x	3 g	2 x	3 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
schwarze Bohnen	1 x	390 g	2 x	390 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Mais	1 x	150 g	1 x	340 g

\*\*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. 860 g)
Brennwert	532 kJ/ 127 kcal	4562 kJ/ 1090 kcal
Fett	5.7 g	49.1 g
– davon ges. Fettsäuren	2.5 g	21 g
Kohlenhydrate	13.9 g	119.4 g
– davon Zucker	3.5 g	29.8 g
Eiweiss	4.6 g	39.4 g
Salz	0.55 g	4.69 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 (15) Weizen

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



## Tomatensalsa zubereiten

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

**Limette** heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] Schale abraffeln.

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

**Peperoncini** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm Würfel schneiden. **Peperoncini** nach Belieben und **Tomate** 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.

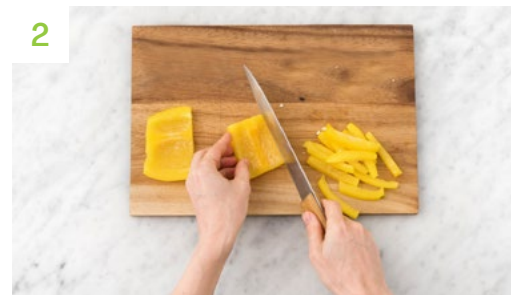
In derselben Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Butter\*** bei mittlerer Hitze schmelzen, „**Hello Smoky Paprika**“ dazugeben und ca. 30 Sek. erhitzen.

**Tomatenmark** und 150 ml [300 ml] **Wasser\*** dazugeben und zu einer **Sauce** verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Peperoncini

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



## Gemüse schneiden

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

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

**Schwarze Bohnen** und **Mais** 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 darüberbröseln**.

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

Währenddessen in einer kleinen Schüssel restlichen **sauren Halbrahm** mit **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** und **Mais** 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 1 EL [2 EL] **sauren Halbrahm** hinzugeben und nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

Nach Wunsch **Soft** der **Tomatensalsa** abgiessen.

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

**Enchiladas** mit scharfer **Tomatensalsa**, **Limettendip** und **Limettenspalten** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Enchiladas in smoky tomato sauce with beans, hot tomato salsa and lime dip

Vegetarian 40–50 minutes • 1090 kcal • Cook on day 5



Wheat tortillas



Grated cheese from Saland



Red pointed peppers



Tomato purée



Waxed lime



Single sour cream from Saland



Spring onion



Red peperoncini



"Hello Smoky Paprika" spice mix



Tomatoes



Black beans



Garlic clove



Sweetcorn



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



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, water\*, oil\*, sugar\*, salt\*, vegetable stock powder\*, butter\*

## Cooking utensils

1 oven dish, 1 large frying pan, 2 small bowls, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas <b>15</b>	4 x	62.5 g	8 x	62.5 g
Grated cheese from Saland <b>7</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Single sour cream from Saland <b>7</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
“Hello Smoky Paprika” spice mix <b>9</b>	1 x	3 g	2 x	3 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Black beans	1 x	390 g	2 x	390 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 860 g)
Calories	532 kJ/127 kcal	4562 kJ/1090 kcal
Fat	5.7 g	49.1 g
– of which saturated fats	2.5 g	21 g
Carbohydrate	13.9 g	119.4 g
– of which sugar	3.5 g	29.8 g
Protein	4.6 g	39.4 g
Salt	0.55 g	4.69 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7** Milk (including lactose) **9** Mustard **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Make the tomato salsa

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Wash the lime in hot water and grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Halve the lime and juice one half into a small bowl. Cut the other half into wedges.

Halve the peperoncini, remove the seeds and cut it into strips (warning: spicy!).

Cut the tomatoes in half, remove the stalk and cut into 2 cm cubes. Add peperoncini to taste and the tomato to the lime juice, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] sugar\* and leave to marinate.



## Roll the enchiladas

Fill the tortilla wraps with the bean mixture and roll them together.

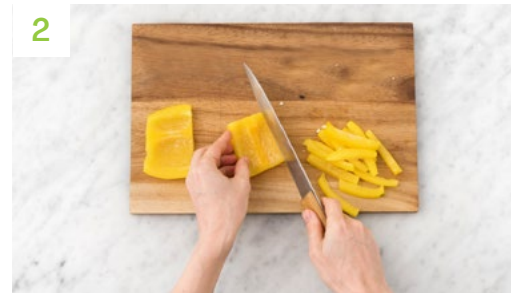
Place the rolled wraps close alongside one another in an oven dish.

In the same frying pan, melt 2 tbsp. [4 tbsp.] butter\* on medium heat, add the “Hello Smoky Paprika” and heat for about 30 sec. Add the tomato purée and 150 ml [300 ml] water\* and mix into a sauce.

Season with salt\* and pepper\*.

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.



## Chop the vegetables

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the halves into strips.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Put the black beans and sweetcorn in a sieve and rinse with water until it runs clear.

Peel and finely chop the garlic.



## Bake the enchiladas

Spread the tomato sauce over the enchiladas and crumble cheese on top.

Bake the enchiladas for 10–15 min. until the cheese is golden brown.

Meanwhile, mix the remaining sour cream with the lime zest in a small bowl and season with salt\* and pepper\*.



## Fry the filling

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on a medium heat and sauté the garlic, peppers and white spring onion rings for about 3 min.

Add the black beans and sweetcorn and sauté for 2 min.

Add 100 ml [200 ml] water\* and 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and simmer for about 8 min. until the peppers are soft.

At the end of the cooking time add 1 tbsp. [2 tbsp.] sour cream and season with salt\* and pepper\* to taste.



## Serve

Drain the juice of the tomato salsa if you prefer.

Top the enchiladas with the green spring onion rings and apportion onto plates.

Enjoy the enchiladas with the spicy tomato salsa, lime dip and lime wedges.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Enchiladas à la sauce tomate fumée, haricots, sauce tomate piquante et dip de citron vert

Végétarien 40 – 50 minutes • 1 090 kcal • Cuisiner au 5e jour



Tortillas de blé



Fromage râpé de Saland



Poivron long rouge



Concentré de tomates



Citron vert, ciré



Crème demi-écrémée aigre de Saland



Oignon de printemps



Piment rouge



Mélange d'épices  
« Hello Smoky Paprika »



Tomates



Haricots noirs



Gousse d'ail



Maïs





# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, eau\*, huile\*, sucre\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*, beurre\*

## Ustensiles de cuisine

1 moule à gratin, 1 grande poêle, 2 bols, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé <b>15</b>	4 x 62,5 g	8 x 62,5 g
Fromage râpé de Saland <b>7</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Citron vert cisé	1 x 75 g	2 x 75 g
Crème demi-écrémée aigre de Saland <b>7</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » <b>9</b>	1 x 3 g	2 x 3 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Haricots noirs	1 x 390 g	2 x 390 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g

\*\*Tenir 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. 860 g)
Valeur calorique	532 kJ/ 127 kcal	4 562 kJ/ 1 090 kcal
Lipides	5,7 g	49,1 g
- dont acides gras saturés	2,5 g	21 g
Glucides	13,9 g	119,4 g
- dont sucre	3,5 g	29,8 g
Protéines	4,6 g	39,4 g
Sel	0,55 g	4,69 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 : 7**) lait (y compris le lactose) **9**) céleri **15**) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## 1 Préparer la sauce tomate

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

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron vert en deux et presser une moitié dans un bol. Couper l'autre moitié en quartiers.

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

Couper la tomate en deux, retirer la partie dure, puis la couper en dés de 2 cm. Ajouter la tomate et la quantité souhaitée de piment au jus de citron vert et mélanger le tout avec 1 cs [2 cs] de sucre\* et laisser mariner.



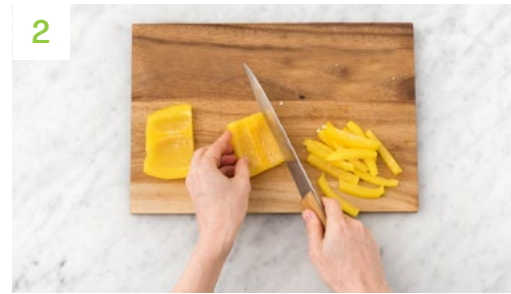
## 4 Rouler les enchiladas

Garnir les enchiladas avec le mélange de haricots et les rouler. Placer les rouleaux bien serrés les uns à côté des autres dans un moule à gratin Dans la même poêle, faire fondre 2 cs [4 cs] de beurre\* à feu moyen, ajouter le mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » et faire chauffer env. 30 sec. 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\*.

### Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



## 2 Couper les légumes

Couper le poivron en deux, enlever les graines et couper les moitiés de poivron en lamelles.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Rincer les haricots noirs et le maïs dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Peler et hacher finement l'ail.



## 5 Faire cuire les enchiladas au four

Répartir la sauce tomate sur les enchiladas et recouvrir de fromage.

Enfourner les enchiladas 10 à 15 min jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le reste de la crème demi-écrémée aigre avec du zeste de citron vert, puis saler\* et poivrer\*.



## 3 Faire revenir la farce

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen et y faire fondre env. 3 min l'ail, le poivron et les rondelles blanches d'oignons de printemps.

Ajouter les haricots noirs et le maïs 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 1 cs [2 cs] de crème demi-écrémée aigre, saler\* et poivrer\* selon vos goûts.



## 6 Dresser

Si vous le souhaitez, verser le jus de la sauce tomate.

Saupoudrer sur les enchiladas les rondelles vertes d'oignons de printemps et répartir sur des assiettes.

Déguster les enchiladas avec la sauce tomate piquante, la crème au citron vert et des quartiers de citron vert.

## Bon appétit !

### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

