

Enchiladas mit rauchiger Tomatensauce

Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 1089 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Tomatenmark



Limette, gewachst



saurer Halbrahm
aus Saland



rote Peperoncini



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Tomaten



schwarze Bohnen



Knoblauchzehe



Mais



Reibekäse aus Saland



rote Spitzpeperoni

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas (15)	4 x	62.5 g	8 x	62.5 g
Tomatenmark	2 x	35 g	4 x	35 g
Limette, gewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
saurer Halbrahm aus Saland (7)	1 x	100 g	2 x	100 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
Reibekäse aus Saland (7)	1 x	50 g	1 x	100 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 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. 840 g)
Brennwert	539 kJ/ 129 kcal	4555 kJ/ 1089 kcal
Fett	5.8 g	49.1 g
- davon ges. Fettsäuren	2.5 g	21 g
Kohlenhydrate	13.9 g	117.5 g
- davon Zucker	3.4 g	28.5 g
Eiweiss	4.7 g	39.6 g
Salz	0.57 g	4.8 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.



Gemüse schneiden

Spitzpeperoni in Ringe schneiden.

Schwarze Bohnen und **Mais** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.

Knoblauch fein hacken.



Füllung anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Knoblauch** und **Peperoni** 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] **saurer Halbrahm** hinzugeben und nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



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 **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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 **saurer Halbrahm** mit **Limettenschale** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

Enchiladas auf Teller verteilen und mit scharfer **Tomatensalsa**, **Limettendip** und **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

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.

Du liebst HelloFresh?

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

