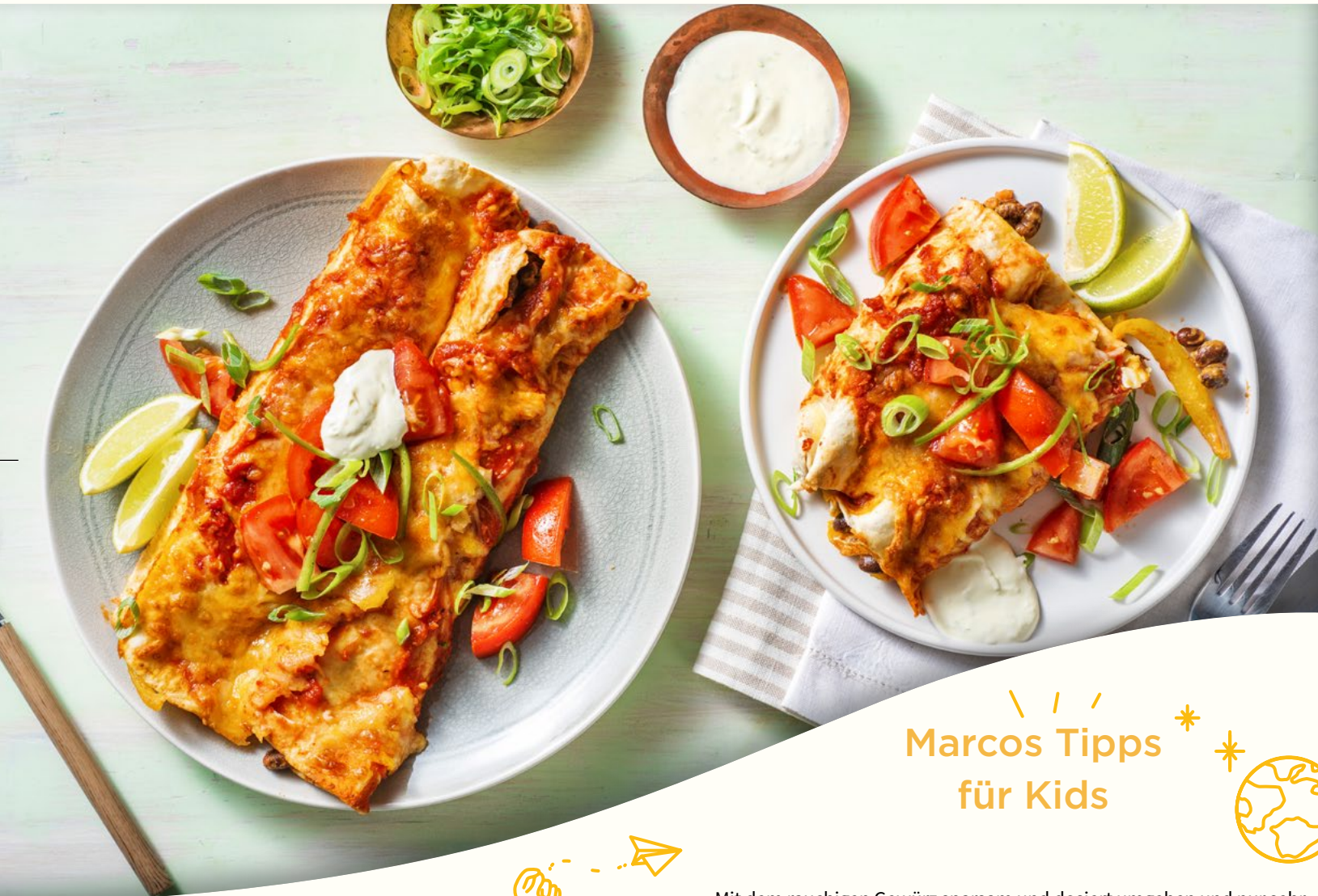


ENCHILADAS MIT RAUCHIGER TOMATENSOSSE, Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

FAMILY



- schwarze Bohnen
- Schmand
- Tomaten
- Tortilla-Wraps
- rote Paprika
- Tomatenmark
- Limette
- Frühlingszwiebel
- grüne Chilischote
- rauchiges Gewürz
- Gemüsebrühe
- Knoblauchzehe
- Käse-Mix
- Butter

Marcos Tipps für Kids

Mit dem rauchigen Gewürz sparsam und dosiert umgehen und nur sehr dezent würzen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein Zuviel schnell empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf Gewürze zu setzen ist wichtig, denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.

30 [30] Min.

50 [50] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Wascht **Gemüse** und **Obst** ab.
 Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 kleine Schüssel**, **1 Schüssel** und **1 Auflaufform**.



1 ZERKLEINERN

Chili halbieren (**Achtung: scharf!**), Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.
Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
 Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



4 SALSA ZUBEREITEN

Limettenschale abreiben. **Limette** halbieren, **Saft** von einer **Hälfte** der **Limette** in die Schüssel zum zerkleinerten **Chili** pressen. Andere **Hälfte** in Spalten schneiden.
Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Tomatenwürfel** dazugeben und mit 1½ EL [2 EL] **Zucker*** verrühren und marinieren lassen.
Tortilla-Wraps mit der **Bohnen-Paprika-Mischung** füllen und zusammenrollen.



2 DÜNSTEN

10 g [15 g] **Öl*** und **weiße Zwiebelringe** in den Mixtopf 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./[7 Min.]/100 °C/ ↻/Stufe 1** dünsten.
 Währenddessen **schwarze Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.



5 ENCHILADAS BACKEN

Enchiladas eng nebeneinander in eine Auflaufform legen. **Butter** und **rauchiges Gewürz** in den Mixtopf geben und **1 Min./100 °C/ Stufe 1** erhitzen. **Tomatenmark**, 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** darüberstreuen.
Enchiladas für 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** goldbraun ist.



3 FÜLLUNG ZUBEREITEN

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



6 ANRICHTEN

In einer kleinen Schüssel restlichen **Schmand** mit 1½ TL [2 TL] **Limettenschale** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Nach Wunsch **Saft** der **Tomatensalsa** abgießen. **Enchiladas** mit **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und auf Teller verteilen, scharfe **Tomatensalsa** und **Limettenschmand** dazu anrichten und die **Limettenspalten** dazu servieren.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Tortilla-Wraps 1)	6	8
schwarze Bohnen	1½	2
Käse-Mix 5)	75 g	100 g
rote Paprika ES NL	3	4
Tomatenmark	70 g	140 g
Limette BR MX	1	2
Schmand 5)	150 g	300 g
Frühlingszwiebel DE ES	1	2
grüne Chilischote NL ES	1	2
rauchiges Gewürz 4)	4 g	6 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Tomaten NL	3	4
Butter 5)	30 g	40 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g
Wasser* für Schritt 3	75 g	100 g
Zucker* für Schritt 4	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	150 g	200 g
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 950 g)
Brennwert	498 kJ/119 kcal	4.669 kJ/1.116 kcal
Fett	4,71 g	44,14 g
– davon ges. Fettsäuren	1,57 g	14,71 g
Kohlenhydrate	12,11 g	113,55 g
– davon Zucker	3,50 g	32,80 g
Eiweiß	3,89 g	36,45 g
Salz	0,321 g	3,009 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hlofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hlofresh.at

Guten Appetit!