

Enchiladas mit rauchiger Tomatensauce

Bohnen, scharfer Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 4.410 kj/1054 kcal • Tag 3 kochen

3



Tortilla-Wraps



Käse-Mix



gelbe Peperoni



Tomatenmark



Limette



Crème fraîche Light



Frühlingszwiebel



rote Peperoncini



Gewürzmischung „Hello Smokey“



Tomaten



schwarze Bohnen



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 grosse Bratpfanne, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tortilla-Wraps 1)	4 x 62 g	8 x 62 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
gelbe Peperoni	2 x 180 g	4 x 180 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Crème fraîche Light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Gewürzmischung „Hello Smokey“ 4)	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Öl*, Wasser*, Butter*, Gemüsebouillonpulver*, Zucker*	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. 1.000 g)
Brennwert	469 kJ/112 kcal	4.410 kJ/1.054 kcal
Fett	4.73 g	44.42 g
– davon ges. Fettsäuren	1.41 g	13.26 g
Kohlenhydrate	11.92 g	112.05 g
– davon Zucker	2.83 g	26.64 g
Eiweiss	4.10 g	38.52 g
Salz	0.379 g	3.561 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **1)** Glutenhaltiges Getreide **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Tomatensalsa zubereiten

Limette heiss abwaschen und Schale abreiben.

Limette halbieren und die eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen.

Andere Hälfte in Spalten schneiden.

Peperoncini halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Tomate und **Peperoncini** (nach Geschmack) 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.

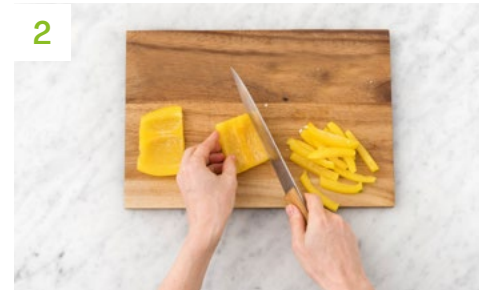
In derselben Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Butter*** bei mittlerer Hitze schmelzen, **Gewürzmischung „Hello Smokey“** dazugeben und ca. 0.5 Min. erhitzen.

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 **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Schwarze **Bohnen** 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-Mix darüberbröseln**.

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

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **restliche Crème fraîche Light** mit 1 TL [2 TL] **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** 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 2 EL [4 EL] **Crème fraîche Light** hinzugeben und nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Nach Wunsch **Saft** der **Tomatensalsa** abgiessen.

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

Enchiladas mit scharfer **Tomatensalsa, Limetten Crème fraîche** und **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



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

Vegetarian 40-50 minutes • 4.410 kJ/1.054 kcal • Cook on day 3

3



Tortilla wraps



Cheese mix



Yellow pepper



Tomato purée



Lime



Crème fraîche light



Spring onion



Red peperoncini



“Hello Smokey” spice mix



Tomatoes



Black beans



Garlic cloves



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

Good to have at hand

Butter*, oil*, water*, sugar*, vegetable stock powder*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

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

What you need

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	
Tortilla wraps 1)	4 x	62 g	8 x	62 g
Cheese mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Yellow pepper	2 x	180 g	4 x	180 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Crème fraîche light 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
"Hello Smokey" spice mix 4)	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Oil*, water*, butter*, vegetable stock powder*, sugar* Salt*, pepper*	Amounts specified in text		According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	469 kJ/112 kcal	4.410 kJ/1.054 kcal
Fat	4.73 g	44.42 g
- incl. saturated fats	1.41 g	13.26 g
Carbohydrate	11.92 g	112.05 g
- incl. sugar	2.83 g	26.64 g
Protein	4.10 g	38.52 g
Salt	0.379 g	3.561 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: **1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **1)** Cereals containing gluten **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



1 Prepare tomato salsa

Wash the lime with hot water and grate zest.

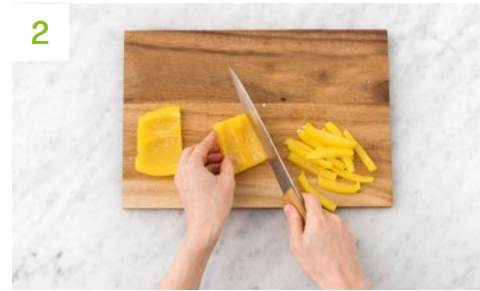
Halve the lime and juice one half into a small bowl.

Cut the other half into wedges.

Halve peperoncini, remove core and cut peperoncini halves into strips (warning: spicy!).

Cut the tomato in half; remove the stalk and cut the tomato halves into approx. 2 cm cubes.

Add tomato and peperoncini (according to taste) to the lime juice, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] sugar* and leave to marinate.



2 Chop vegetables

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

Cut the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

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

Peel and finely chop the garlic.



3 Sauté filling

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

Add black beans and sauté for 2 min. Add 100 ml [200 ml] water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder* and simmer for approx. 8 minutes until the pepper is soft.

At the end of the cooking time add 2 tbsp. [4 tbsp.] crème fraîche light and season with salt* and pepper* according to taste.



4 Roll enchiladas

Fill tortilla wraps with the bean mixture and roll together.

Place rolls close to each other in an oven dish.

In the same frying pan, melt 2 tbsp. [4 tbsp.] butter* on medium heat, add "Hello Smokey" spice mix and heat for approx. 0.5 min.

Add tomato purée and 150 ml [300 ml] water* and mix into a sauce.

Season with salt* and pepper*.



5 Bake enchiladas

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

Bake enchiladas in the oven for 10-15 min. until the cheese is golden brown.

In the meantime, mix the rest of the crème fraîche light with 1 tsp. [2 tsp.] lime zest in a small bowl, and season with salt* and pepper*.



6 Serve

Drain the juice of the tomato salsa as desired.

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

Enjoy enchiladas with spicy tomato salsa, lime crème fraîche and lime wedges.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

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



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 pungent ingredient in peperoncini.

Enchiladas à la sauce tomate fumée, haricots, salsa à la tomate épicée et dip au citron vert

Végétarien 40 – 50 minutes • 4.410 kj/1.054 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Tortillas



Mélange de fromages



Poivrons jaunes



Concentré de tomates



Citron vert



Crème fraîche légère



Oignon de printemps



Piment rouge



Mélange d'épices
« Hello Smokey »



Tomates



Haricots noirs



Gousse d'ail



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Beurre*, bouillon de légumes en poudre*,
huile*, eau*, sucre*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes.

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas 1)	4 x 62 g	8 x 62 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Poivrons jaunes	2 x 180 g	4 x 180 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Mélange d'épices « Hello Smokey » 4)	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Huile*, eau*, beurre*, bouillon de légumes en poudre*, sucre* Sel*, poivre*	Détails dans le texte selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	469 kJ/112 kcal	4.410kJ/1.054kcal
Lipides	4.73 g	44.42 g
– dont acides gras saturés	1.41 g	13.26 g
Glucides	11.92 g	112.05 g
– dont sucre	2.83 g	26.64 g
Protéines	4.10 g	38.52 g
Sel	0.379 g	3.561 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 : 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



1 Préparer la salsa à la tomate

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper le zeste.

Couper le citron vert en deux et presser la moitié dans un bol.

Couper l'autre moitié en tranches.

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

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et déliter en dés d'env. 2 cm.

Ajouter les tomates et le piment selon les goûts au jus de citron vert et mélanger avec 1 cs [2 cs] de sucre* puis laisser mariner.



4 Rouler les enchiladas

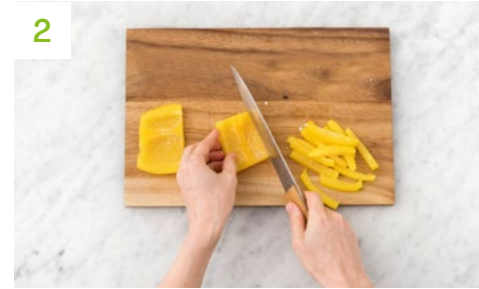
Remplir les wraps avec le mélange de haricots et les enrouler. Placer les rouleaux côte à côte dans un moule à gratin. Dans la même poêle, faire fondre 2 cs [4 cs] de beurre* à feu moyen, ajouter le mélange d'épices « Hello Smokey » et faire chauffer env. 0.5 min.

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 détailler en lanières.

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

Verser les haricots noirs dans une passoire et les rincer à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Peler et hacher finement l'ail.



5 Cuire les enchiladas

Répartir la sauce tomate sur les enchiladas et recouvrir du mélange de fromages.

Cuire les enchiladas au four 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Pendant ce temps, mélanger dans un bol le reste de crème fraîche légère avec 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert ; saler* et poivrer*.



3 Faire revenir la farce

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle à feu moyen et faire revenir l'ail, le poivron et les rondelles blanches d'oignon de printemps environ 3 min.

Ajouter les haricots noirs 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 2 cs [4 cs] de crème fraîche légère, saler* et poivrer* selon les goûts.



6 Dresser

Égoutter le jus de la salsa à la tomate en fonction des goûts.

Garnir les enchiladas de rondelles vertes d'oignon de printemps et les servir sur les assiettes.

Déguster les enchiladas avec la salsa à la tomate piquante, la crème fraîche au citron vert et des tranches 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/

