

Enchiladas mit rauchiger Tomatensauce

Bohnenfüllung, Tomatensalsa und Limettendip

Vegetarisch Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 4.182 kj/1.000 kcal • Tag 3 kochen

12



Weizentortillas



schwarze Bohnen



Gouda



braune Champignons



Peperoni, gelb



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Limette



Crème Fraiche Light



Frühlingszwiebel



rote Peperoncini



Tomaten



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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 g	8 x 62 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Gouda 7	1 x 50 g	1 x 100 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 225 g
Peperoni, gelb	1 x 180 g	3 x 180 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 2 g	1 x 4 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Crème Fraiche Light 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Öl*, Wasser*, Zucker*, Butter*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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

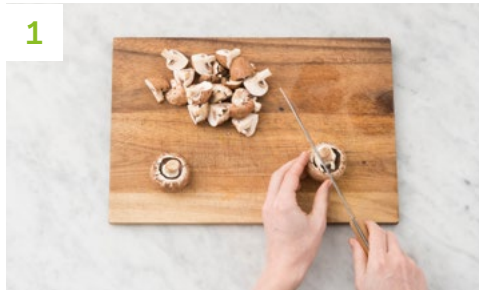
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	458 kJ/110 kcal	4182 kJ/1000 kcal
Fett	4.49 g	40.94 g
- davon ges. Fettsäuren	1.18 g	10.74 g
Kohlenhydrate	11.48 g	104.75 g
- davon Zucker	2.13 g	19.43 g
Eiweiss	4.41 g	40.24 g
Salz	0.434 g	3.956 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) 15 Weizen.

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



Gemüse schneiden

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

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in Streifen schneiden.

Schwarze Bohnen in ein Sieb geben und unter **fliessendem Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Peperoncini in Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

Champignons je nach Grösse vierteln oder achteln.

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



Für die Tomatensauce

In derselben Bratpfanne 1 TL [2 TL] **Butter*** bei mittlerer Hitze schmelzen, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** 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.

Tomatensauce über **Enchiladas** verteilen und mit **Peperonciniringen** toppen. **Gouda** darüber **bröseln**. **Enchiladas** für 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis die **Käse** goldbraun ist.

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.



Füllung anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen und **Knoblauch, Peperoni, Champignons** 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 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Peperoni** weich und das **Wasser** weggekocht ist.



Tomatensalsa marinieren

Limette heiss abwaschen, Schale abreiben.

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

Andere Hälfte in Spalten schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk und nach Wunsch Kerngehäuse entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Tomate** und **grüne Frühlingszwiebelringe** zum **Limettensaft** geben und mit 1 TL [2 TL] **Zucker*** verrühren und marinieren lassen.



Enchiladas Rollen

Am Ende der Garzeit 2 EL [4 EL] **Crème fraîche** in die Bratpfanne geben und nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tortilla-Wraps mit der **Bohnenmischung** füllen und zusammenrollen.

Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.



Limettendip zubereiten

In einer zweiten kleinen Schüssel **restliche Crème fraîche** mit 1 TL [2 TL] **Limettenschale** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Enchiladas auf Teller verteilen und mit **Tomatensalsa, Limettenschmand** 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, tomato salsa and lime dip

Vegetarian Lots of vegetables 40-50 minutes • 4.182 kj/1.000 kcal • Cook on day 3



Wheat tortillas



Black beans



Gouda



Brown mushrooms



Yellow pepper



Tomato purée



“Hello Fiesta” spice mix



Lime



Crème fraîche light



Spring onions



Red peperoncini



Tomatoes



Garlic clove



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

Good to have at hand

Oil*, water*, sugar*, pepper*, salt*, butter*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

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
Wheat tortillas 15	4 x 62 g	8 x 62 g
Black beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Gouda 7	1 x 50 g	1 x 100 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 225 g
Yellow pepper	1 x 180 g	3 x 180 g
Tomato purée	1 x 70 g	2 x 70 g
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x 2 g	1 x 4 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Crème fraîche light 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Oil*, water*, sugar*, butter*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	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

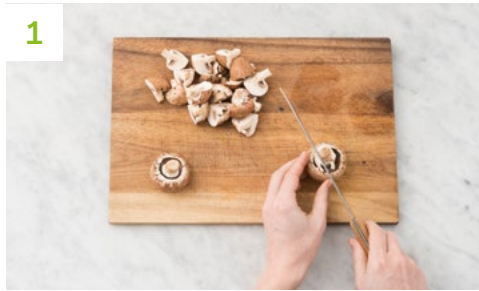
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	458 kJ/110 kcal	4.182 kJ/1.000 kcal
Fat	4.49 g	40.94 g
– incl. saturated fats	1.18 g	10.74 g
Carbohydrate	11.48 g	104.75 g
– incl. sugar	2.13 g	19.43 g
Protein	4.41 g	40.24 g
Salt	0.434 g	3.956 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) **15)** Wheat.

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



1 Chop the vegetables

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

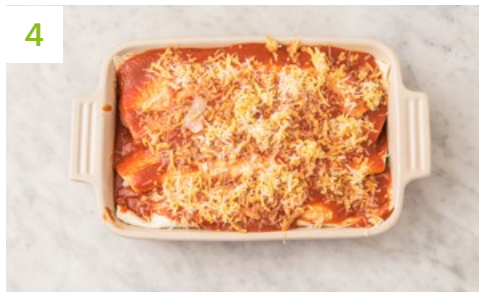
Cut pepper in half, remove core, and cut pepper halves into strips.

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

Peel and finely chop the garlic.

Chop peperoncini into rings (warning: spicy!). Cut mushrooms into quarters or eighths depending on their size.

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



4 For the tomato sauce

In the same frying pan, melt 1 tsp. [2 tsp.] butter* on medium heat, add "Hello Fiesta" 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*.

Spread tomato sauce over the enchiladas and top with peperoncini rings. Crumble Gouda on top. Bake enchiladas in the oven for 10-15 min. until cheese is golden brown.

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.



2 Sauté filling

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat and sauté garlic, peppers, mushrooms 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 6-8 min. until the peppers are soft and the water has boiled away.



5 Marinate tomato salsa

Wash the lime with hot water and grate lime zest. Halve the lime and squeeze half of the lime into a small bowl.

Cut the other half into wedges.

Cut the tomatoes in half, remove the stalk and if desired the seeds, and cut the tomato halves into approx. 2 cm cubes. Add tomatoes and green spring onion rings to lime juice, mix with 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and leave to marinate.



3 Roll enchiladas

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

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

Place the rolls close alongside one another in an oven dish.



6 Prepare lime dip

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

Serve enchiladas on plates and enjoy with 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!



Enchiladas à la sauce tomate fumée, avec des haricots, de la salsa à la tomate et un dip au citron vert

12

Végétarien Beaucoup de légumes 40 – 50 minutes • 4.182 kj/1.000 kcal • Consommer dans les 3 jours



Tortillas de blé



Haricots noirs



Gouda



Champignons bruns



Poivrons jaunes



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Citron vert



Crème fraîche légère



Oignon de printemps



Piment rouge



Tomates



Gousse d'ail



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Huile*, eau*, poivre*, sucre*, sel*, beurre*,
bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

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 de blé 15)	4 x 62 g	8 x 62 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Gouda 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 225 g
Poivron jaune	1 x 180 g	3 x 180 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 4 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g

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

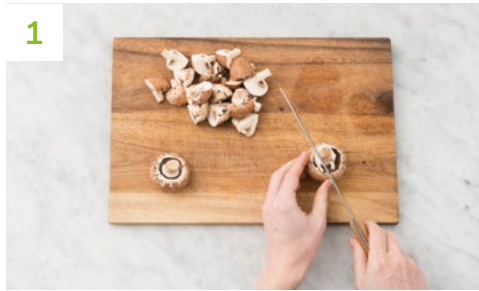
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	458 kJ/110 kcal	4.182 kJ/1.000 kcal
Lipides	4.49 g	40.94 g
- dont acides gras saturés	1.18 g	10.74 g
Glucides	11.48 g	104.75 g
- dont sucre	2.13 g	19.43 g
Protéines	4.41 g	40.24 g
Sel	0.434 g	3.956 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) **15)** blé.

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



Couper les légumes

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

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en lamelles.

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.

Couper les piments en rondelles (attention : piquant !). Couper en quatre ou en huit les champignons selon leur taille.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.



Pour la sauce tomate

Dans la même poêle, faire fondre 1 cc [2 cc] de beurre* à feu moyen, ajouter le mélange d'épices « Hello Fiesta » 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*. Recouvrir les enchiladas de sauce tomate et garnir de rondelles de piment. Émietter le gouda par-dessus. Cuire les enchiladas au four 10 à 15 min. jusqu'à ce que le fromage soit doré.

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.



Faire revenir la farce

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle à feu moyen et y faire revenir l'ail, le poivron, les champignons 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* et laisser mijoter 6 à 8 min. jusqu'à ce que le poivron soit tendre et que l'eau se soit évaporée.



Faire mariner 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 les tomates en deux, enlever la partie dure et éventuellement les graines, puis couper en dés d'env. 2 cm. Ajouter les tomates et la partie verte de l'oignon de printemps au jus de citron vert et mélanger avec 1 cs [2 cs] de sucre* puis laisser mariner.



Rouler les enchiladas

À la fin de la cuisson, ajouter 2 cs [4 cs] de crème fraîche dans la poêle, saler* et poivrer*.

Remplir les tortillas du mélange aux haricots et les enrouler.

Placer les rouleaux côte à côte dans un moule à gratin.



Préparer le dip au citron vert

Dans un deuxième bol, mélanger le reste de la crème fraîche avec 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert, saler* et poivrer*.

Servir les enchiladas et déguster avec de la salsa à la tomate, de la crème aigre 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/

