Enchiladas Verdes mit Avocadocrème

Bohnenfüllung und Radiesli-Salsa

25

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 4.321 kj/1.033 kcal • Tag 3 kochen

- Weizentortillas
- schwarze Bohnen
- Cherry-Tomaten
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“
- Gewürzmischung „Hello Fiesta“
- Soja-Kochcrème
- Avocado
- Jalapeño
- Limette
- Radiesli
- Peperoni, gelb

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 Auflaufform.

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
Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ **9)**	1 x	3 g	2 x	3 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x	2 g	1 x	4 g
Soja-Kochcrème **11)**	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Jalapeño	1 x	30 g	2 x	30 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Radiesli	1 x	100 g	1 x	200 g
Peperoni, gelb	1 x	180 g	2 x	180 g
Öl*, 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	517 kj/124 kcal	4321 kj/1033 kcal
Fett	5.81 g	48.53 g
– davon ges. Fettsäuren	0.97 g	8.11 g
Kohlenhydrate	12.40 g	103.54 g
– davon Zucker	2.34 g	19.52 g
Eiweiss	3.95 g	32.97 g
Salz	0.458 g	3.825 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 : 9) Senf **11)** Soja **15)** Weizen.

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

2022-W34

1

Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Schwarze Bohnen in ein Sieb abtropfen und so lange abspülen, bis das **Wasser** klar hindurchfliesst. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken. **Cherry-Tomaten** vierteln.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoni** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

2

Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [**2 EL**] **Öl*** erhitzen, darin **gehackte Zwiebel** und die Hälfte des **gehackten Knoblauchs** für ca. 2 Min. farblos anschwitzen.

Cherry-Tomaten, **Peperoni**, **Bohnen**, **Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“** und die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** hinzufügen und weitere 2 – 3 Min. anschwitzen.

Mit der Hälfte der **Soja Kochcrème** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

3

Enchiladas backen

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

Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Enchiladas für 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis die **Tortillas** etwas gebräunt sind.

4

Avocadocrème zubereiten

Währenddessen **Limette** vierteln.

Avocado halbieren, entkernen, das **Fruchtfleisch** herauslösen und in ein hohes Rührgefäss geben.

Restlichen Knoblauch nach Geschmack hinzufügen.

Restliche Soja Kochcrème und Rest der **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** hinzufügen.

Saft einer **Limettenspalte** und 2 EL [**4 EL**] **Wasser*** dazu geben, **salzen***, **pfeffern*** und mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren.

5

Radiesli-Salsa zubereiten

Jalapeño halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken (Achtung scharf!).

Radiesli grob in eine kleine Schüssel raspeln.

Gehackte Jalapeño, **Saft** einer **Limettenspalte**, 1 Prise **Zucker*** und **Salz*** hinzufügen und vermengen.

6

Anrichten

Enchiladas portionieren und auf Teller verteilen. Mit **Avocadocrème** und **Radiesli-Salsa** toppen und 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 Verdes with avocado cream

bean filling and radish salsa

30-40 minutes • 4.321 kj/1.033 kcal • Cook on day 3

25

Wheat tortillas

Black beans

Cherry tomatoes

Onion

Garlic clove

“Hello Smoky Paprika” spice mix

“Hello Fiesta” spice mix

Soy cooking cream

Avocado

Jalapeño

Lime

Radish

Yellow peppers

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Sugar*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables. Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl, 1 hand blender, 1 sieve and 1 oven dish.

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
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Spice mix "Hello Smoky Paprika" **9)**	1 x	3 g	2 x	3 g
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x	2 g	1 x	4 g
Soy cooking cream **11)**	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Jalapeño	1 x	30 g	2 x	30 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Oil*, sugar*	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	517 kj/124 kcal	4.321 kj/1.033 kcal
Fat	5.81 g	48.53 g
– incl. saturated fats	0.97 g	8.11 g
Carbohydrate	12.40 g	103.54 g
– incl. sugar	2.34 g	19.52 g
Protein	3.95 g	32.97 g
Salt	0.458 g	3.825 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: 9) Mustard **11)** Soya **15)** Wheat.

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

2022-W34

1

Chop the vegetables

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Drain the **black beans** in a sieve and rinse until water runs clear through. Peel and finely chop the garlic.

Peel and then finely chop the onion. Cut **cherry tomatoes** into quarters.

Cut **peppers** in half; remove the core, and cut them into approx. 1 cm slices.

2

Sauté the vegetables

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [**2 tbsp.**] oil*, sauté **chopped onion**and half of the **chopped garlic** for about 2 min. until colourless.

Add **cherry tomatoes**, **hot peppers**, **beans**, "**Hello Smoky Paprika**" spice mix and half of the "**Hello Fiesta**" spice mix and sauté for another 2-3 min.

Deglaze with half of the **soy cooking cream** and simmer for 1-2 min. until **sauce** has thickened. Season with salt* and pepper*.

3

Bake enchiladas

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

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

Bake **enchiladas** in the oven for 10-15 min. until the **tortillas** are slightly browned.

4

Prepare the avocado cream

Meanwhile, cut the lime into quarters.

Cut the avocado in half, remove the stone, scoop out the flesh and place it in a tall mixing bowl.

Add the **remaining garlic** according to taste.

Add the **remaining soy cooking cream** and rest of the "**Hello Fiesta**" spice mix.

Add the juice of one lime wedge and 2 tbsp. [**4 tbsp.**] water*, **salt*, pepper*** and **purée** with a hand blender until a smooth sauce forms.

5

Prepare the radish salsa

Halve the **jalapeño**, remove the seeds and chop finely (warning: spicy).

Coarsely grate the **radish** into a small bowl.

Add the **chopped jalapeño**, the juice of one lime wedge, 1 pinch sugar* and salt* and mix together.

6

Serve

Apportion the **Enchiladas** onto plates. Top with **avocado cream** and **radish salsa** and enjoy.

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 crème d'avocat

aux haricots et à la sauce aux radis

30 – 40 minutes • 4.321 kj/1.033 kcal • Cuisiner au 3e jour

25

Tortillas de blé

Haricots noirs

Tomates cerises

Oignon

Gousse d'ail

Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika »

Mélange d'épices « Hello Fiesta »"

Crème de soja

Avocat

Jalapeño

Citron vert

Radis

Poivron jaune

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Huile*, sucre*, sel* poivre*

C'est parti

Laver les légumes. Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 bol, 1 mixeur, 1 passoire et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Tortillas de blé **15)**	4 x	62 g	2 x	62 g
Haricots noirs	1 x	380 g	2 x	380 g
Tomates cerises	1 x	125 g	2 x	250 g
Oignons	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	2 x	4 g	4 x	4 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » **9)**	1 x	3 g	2 x	3 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x	2 g	2 x	4 g
Crème cuisine au soja **11)**	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Avocat	1 x	144 g	2 x	144 g
Jalapeño	1 x	30 g	2 x	30 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Radis	1 x	100 g	2 x	200 g
Poivron jaune	1 x	180 g	2 x	180 g
Huile*, sucre*	Détails dans le texte			
Sel*, poivre*	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	517 kj/124 kcal	4.321 kj/1.033 kcal
Lipides	5.81 g	48.53 g
– dont acides gras saturés	0.97 g	8.11 g
Glucides	12.40 g	103.54 g
– dont sucre	2.34 g	19.52 g
Protéines	3.95 g	32.97 g
Sel	0.458 g	3.825 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 : 9) moutarde **11)** soja **15)** blé.

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

2022-W34

1

Couper les légumes

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Égoutter les haricots noirs dans une passoire et les rincer jusqu'à ce que l'eau soit claire. Peler et hacher finement l'ail.

Peler et hacher finement l'oignon. Couper les tomates cerises en quatre.

Couper le poivron rouge en deux, enlever les graines et couper en lamelles d'env. 1 cm d'épaisseur.

2

Faire revenir les légumes

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle, y faire suer l'oignon haché et la moitié de l'ail haché pendant env. 2 minutes.

Ajouter les tomates cerises, les poivrons, les haricots, le mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » et la moitié du mélange d'épices « Hello Fiesta » et faire suer encore 2 à 3 minutes.

Déglacer avec la moitié de la crème de soja et laisser mijoter 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

3

Cuire les enchiladas

Remplir les tortillas du mélange aux haricots et les enrouler.

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

Faire cuire les enchiladas au four pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les tortillas soient un peu dorées.

4

Préparer la crème d'avocat

Pendant ce temps, couper le citron vert en quatre.

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter, en extraire la chair et la mettre dans un bol mélangeur.

Ajouter le reste de l'ail selon le goût.

Ajouter le reste de la crème de soja et le reste du mélange d'épices « Hello Fiesta ».

Ajouter le jus d'un quartier de citron vert et 2 cs [4 cs] d'eau*,saler*, poivrer* et réduire en purée à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtention d'une crème lisse.

5

Préparer la sauce au radis

Couper le jalapeño en deux, enlever les graines et hacher finement (attention : piquant !).

Râper grossièrement les radis dans un bol.

Ajouter le jalapeño haché, le jus d'un quartier de citron vert, 1 pincée de sucre* et du sel* et mélanger.

6

Dresser

Couper les enchiladas en portions et les disposer sur des assiettes. Garnir de crème d'avocat et de sauce au radis, et déguster.

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 !