



Freude am Kochen-einfach gemacht!



KW46 2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf

HelloFresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

Lasagne „Mexicana“

mit Mais-Tortillas und selbstgemachter Salsa

Wenn das Fernweh drückt, genügt manchmal schon eine kleine Prise Exotik, um sich wieder mit dem Alltag zu versöhnen. Bei diesen leckeren Tortillas kannst Du von der Sonne Mexikos träumen und Dich beruhigt zurücklehnen, weil Du heute gesunde Hülsenfrüchte gegessen hast. !Qué aproveche!

35 min.

Stufe 3

scharf

veggio



Rote Peperoni



Tomate



Knoblauch



Zwiebel



Koriander



Kidneybohnen



Greyerzer



gehackte Tomaten



Mais-Tortillas



Pfefferminze



grüne Chili



Limette



Frühlingszwiebel



saurer Halbrahm

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
rote Peperoni, Tomate, Zwiebel	1	2
Saurer Halbrahm 7)	1.8 dl	1.8 dl
Greizer, gerieben 7)	120 g	240 g
gehackte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Kidneybohnen	1 Dose	2 Dosen
Mais-Tortillas 15)	14 cm 11 Stück	14 cm 22 Stück
Chili, grün	1	2
Frühlingszwiebel	2	4
Knoblauchzehe	1	2
Limette	1	1
Koriander/Pfefferminze	10 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 783 kcal
Kohlenhydrate: 81 g
Fett: 33 g, Eiweiss: 36 g
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben

Gemüsebouillon, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter, Mehl

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Bratpfanne, Schüssel (klein), Auflaufform, Pürierstab, hohes Rührgefäß



1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Peperoni waschen, Kerne entfernen und klein schneiden.
Tomate waschen, Strunk entfernen und klein schneiden.
Knoblauch und **Zwiebel** abziehen und klein schneiden.
Koriander waschen, trocken schütteln, Stiele von Blättern entfernen und diese grob hacken. 100 ml heiße **Gemüsebouillon** zubereiten.

BEI **4**
PERSONEN
MENGEN
VERDOPPELN

2 ½ EL **Olivenöl** in einer Bratpfanne erwärmen. **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Korianderstiele** zugeben und kurz anbraten. Mit **gehackten Tomaten** und **Bouillon** ablöschen, nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und ca. 10 Min. einkochen lassen.

3 Für die Füllung: **Kidneybohnen** abgessen und mit kaltem Wasser abbrausen. Anschliessend mit klein geschnittenen **Tomaten** und Grossteil des geriebenen **Käses** in einer kleinen Schüssel vermengen.

4 Eine Auflaufform leicht einfetten. Den Boden mit etwas **Tomaten-Sauce** bestreichen, dann mit einer **Tortilla** belegen und etwas von der **Füllung** darauf verteilen. Wie bei einer Lasagne mit den restlichen Zutaten wiederholen und am Ende mit dem restlichen **Käse** bestreuen (ggf. zwei separate Lasagnen machen, wenn die Schichten zu hoch werden). Ca. 15–20 Min. auf mittlerer Schiene des Backofens überbacken.

5 **Minze** waschen und trocken schütteln. **Chili** waschen, entkernen und klein schneiden. **Limette** entsaften. **Frühlingszwiebel** waschen, welches Grün entfernen und klein schneiden. **Korianderblätter** und restliche Zutaten mit 1 EL **Olivenöl**, ½ EL Wasser und etwas **Salz** und **Pfeffer** in einem hohen Rührgefäß mit einem Pürierstab grob zerkleinern.

6 Lasagne „Mexicana“ nach Garzeit aus dem Ofen nehmen und ein paar Min. abgedeckt ziehen lassen. Dann in Stücke schneiden, auf flachen Tellern verteilen und mit etwas **Salsa** und **Rahm** geniessen!