

Enchiladas mit würziger Pilz-Bohnen-Füllung dazu cremiger Avocado-Dip

Viel Gemüse Vegetarisch Thermomix kocht • 1100 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Tomatenmark



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Zwiebel



Bohnen-Mix



Champignons



gereifter Gouda, geraspelt



Avocado



Limette, vegan



vegane Mayonnaise



milder Chili-Mix



Zu Cookidoo®
hinzufügen!



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 13 15)	245 g	370 g	490 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	8 g	12 g	16 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Bohnen-Mix	380 g	760 g	760 g
Champignons	300 g	425 g	600 g
gereifter Gouda, geraspelt 7)	50 g	75 g	100 g
Avocado MX MA PE KE ES	1	2	2
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	1
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g

**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. 760 g)
Brennwert	606 kJ/145 kcal	4602 kJ/1100 kcal
Fett	7,7 g	58,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	22 g
Kohlenhydrate	13,2 g	100,2 g
– davon Zucker	2,1 g	16,1 g
Eiweiß	5,7 g	43,2 g
Salz	0,82 g	6,26 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) **10**) Sellerie **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam

*Nur verwendbar, wenn die Funktion „Meine Kreationen“ in Cookido® aktiv ist. Nicht verfügbar für TMS oder ältere Modelle. Gültig für Deutschland. Mehr Infos unter www.hellofresh.de/about/thermomix.



Für den Avocadodip

Avocado halbieren, entkernen und grobe Stücke schneiden.

Limette vierteln.

Avocado, milder Chili-Mix, Saft von 2 [3 | 4] **Limettenviertel, vegane Mayonnaise**, 30 g [45 g | 60 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** pürieren.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für die Füllung

Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und „**Hello Fiesta**“ zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Champignons** zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Bohnen, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Enchilada Soße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Für die Enchilada Soße

20 g [30 g | 40 g] **Butter***, Hälfte „**Hello Fiesta**“, **Tomatenmark** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten. 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Enchiladas backen

Tortillawraps mit der **Pilz-Bohnen-Mischung** füllen und fest zusammenrollen.

Die Hälfte der **Soße** auf dem Boden einer Auflaufform verstreichen.

Enchiladas eng nebeneinander in die Auflaufform geben.

Tipp: Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Auflaufformen.

Restliche **Tomatensoße** auf den **Enchiladas** verteilen und mit **Käse** toppen. **Enchiladas** im Ofen 10 – 15 Min. garen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



Kleinigkeiten

Zwiebel abziehen und halbieren.

Champignons vierteln.

Bohnen durch den Gareinsatz abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Soße in eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Pfeffer*** abschmecken.

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



Anrichten

Enchiladas auf Teller anrichten, mit **Avocadodip** toppen und den restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

