

Enchiladas Verdes mit Avocadocrème

Bohnenfüllung und Radieschen-Salsa

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 4306 kJ/1029 kcal • Tag 5 kochen

25



Weizentortillas



schwarze Bohnen



Kirschtomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Soja Kochcrème



Avocado



Jalapeño



Limette, ungewachst



Radieschen



gelbe Paprika



- 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 Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleine Schüssel,
1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	4	6	8
schwarze Bohnen	1	1	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Soja Kochcrème 11)	250 ml	375 ml**	500 ml
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1	1	2
Jalapeño NL ES	1	1	2
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	2	2
Radieschen DE	100 g	100 g	200 g
gelbe Paprika NL	1	2	2
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. 830 g)
Brennwert	520 kJ/124 kcal	4306 kJ/1029 kcal
Fett	5,84 g	48,35 g
– davon ges. Fettsäuren	0,98 g	8,07 g
Kohlenhydrate	12,50 g	103,40 g
– davon Zucker	2,34 g	19,38 g
Eiweiß	4,01 g	33,16 g
Salz	0,466 g	3,855 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **PE:** Peru **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



Gemüse schneiden

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

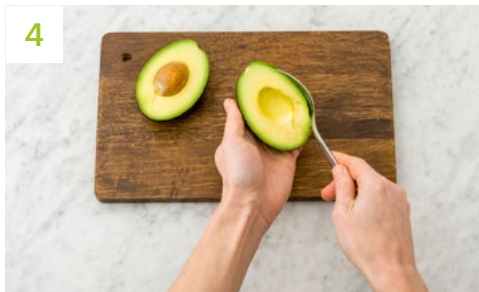
Schwarze Bohnen in ein Sieb abtropfen und so lange abspülen, bis das **Wasser** klar hindurchfließt.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken.

Kirschtomaten vierteln.

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



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 [3 EL | 4 EL] **Wasser*** dazu geben, **salzen***, **pfeffern*** und mit einem Pürierstab zu einer glatten **Soße** pürieren.

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, darin gehackte **Zwiebel** und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** für ca. 2 Min. farblos anschwitzen.

Kirschtomaten, Paprika, 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 **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Radieschen-Salsa zubereiten

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

Radieschen grob in eine kleine Schüssel raspeln.

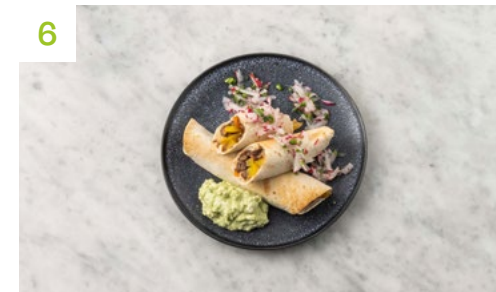
Gehackte **Jalapeño**, **Saft einer Limettenspalte**, 1 Prise **Zucker*** und **Salz*** hinzufügen und vermengen.



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.



Anrichten

Enchiladas portionieren und auf Teller verteilen. Mit **Avocadocrème** und **Radieschen-Salsa** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

