



PIKANTE ENCHILADAS IN WEISSER SOSSE

mit Bohnen, Zucchini und Bergjausenkäse



HELLO KNOBLAUCH

Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum – und komplett Nebenwirkungsfrei! Ursache sind die sogenannten Phytonzide, die in der Knolle enthalten sind.



Tortilla-Wraps



Frühlingszwiebel



grüne Chilischote



Knoblauchzehe



Zucchini



Babyspinat



Petersilie glatt



Schnittlauch



Bohnen-Mix



Kochsahne



Gewürzmischung „HelloMexico“



geriebener Bergjausenkäse



Gewürzmischung „Muskat“

40 - 50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Auflaufform**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 kleine Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm kleine Würfel schneiden.



4 ENCHILADAS ROLLEN

Tortilla-Wraps mit der **Bohnenmischung** füllen und zusammenrollen. **Röllchen** eng nebeneinander in eine leicht eingefettete Auflaufform legen.

In der gleiche Pfanne restlichen **Sahnemix** bei hoher Hitze einmal aufkochen lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 FÜLLUNG ANBRATEN

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser***, **Sahne** und **Muskat-Gewürzmischung** gut vermischen, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen und **Knoblauch**, **Zucchini**, **Bohnen** und **weiße Frühlingszwiebelringe** darin für ca. 3 Min. anschwitzen.



5 ENCHILADAS BACKEN

Sahnesoße über **Enchiladas** verteilen und mit **Bergjausekäse** bestreuen. **Enchiladas** für 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** goldbraun ist.

Währenddessen **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

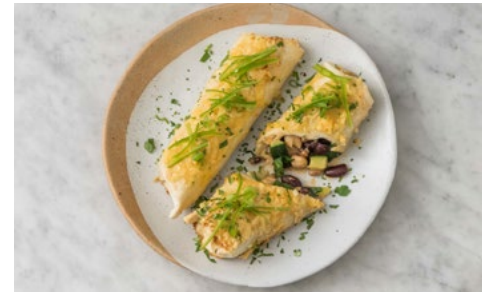
Petersilie fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



3 FÜLLUNG VOLLENDEN

50 ml [**75 ml** | **100 ml**] vorbereiteten **Sahne-Mix** und **Gewürzmischung „HelloMexico“** mit in die Pfanne geben und ca. 3 Min. einköcheln lassen. **Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. **Gemüse** nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Nach der Backzeit **Enchiladas** mit **grünen Frühlingszwiebelringen**, gehackten **Kräutern** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) toppen und auf Teller verteilen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
grüne Chilischote ES NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zucchini ES	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Bohnen-Mix	1	1½ ☉	2
Kochsahne 5)	200 g	300 g ☉	400 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	3 g ☉	4 g
geriebener Bergjausekäse 5)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Muskat“	5 g	7,5 g ☉	10 g
Wasser* für Schritt 2	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 650 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	3.797 kJ/908 kcal
Fett	6,22 g	39,45 g
– davon ges. Fettsäuren	2,74 g	17,36 g
Kohlenhydrate	14,48 g	91,86 g
– davon Zucker	2,01 g	12,75 g
Eiweiß	5,92 g	37,56 g
Salz	0,553 g	3,506 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at