

Hier ein Lieblingsrezept der vhs Dozentin Freya Mast:

Enchiladas



Bild: Alexandra Golovac

Enchilada ist ein traditionelles mexikanisches Gericht, das je nach Region und Belieben in vielen Varianten zubereitet wird. Es handelt sich um gefüllte, weiche Tortillas aus Maismehl, die mit einer Sauce übergossen werden

Einkaufsliste für vier Personen

- 4 fertige Tortillas
- 200 g fettarmer Frischkäse
- 50 g Chester (Cheddar) oder kräftiger fester Hartkäse, fein gerieben
- 2 Frühlingszwiebeln
- etwas Oregano
- ca. 300 g grüne Tomaten (Tomatillos) aus der Dose
- 1 scharfe Chillischote
- 1/8 Liter Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 Limette
- Kräutermeersalz, Pfeffer

Für die Garnitur:

- Einige grüne Salatblätter
- 3 Tomaten

Zubereitung

Die grünen Tomaten abtropfen lassen. Chilischote entkernen und mit den Tomaten und der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Knoblauch schälen, dazupressen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann pürieren und abkühlen lassen. Würzen und abschmecken.

Den Frischkäse mit ca. 30 g geriebenen Käse verrühren. Frühlingszwiebeln putzen und in schmale Streifen schneiden. Zur Käsemischung geben und würzen.

Die fertigen Tortillas, in wenig oder ohne Öl anbraten.

Die Auflaufform einfetten. Die Tortillas mit der grünen Sauce bestreichen. Die Hälfte der Käsemasse darauf verteilen, zusammenrollen und in die Form legen. Die restliche Käsemasse darauf verstreichen und mit dem Rest des geriebenen Käses bestreuen.

Den Backofen auf 150°C vorheizen und die Enchiladas 15 Minuten backen und anschließend mit Salatstreifen und Tomatenscheiben garnieren.

Als Wrap zu verwenden (zum aus der Hand essen)

Die Enchiladas laut Rezept zubereiten. Nach dem Backen etwas erkalten lassen (nicht mit Salatblätter und Tomatenscheiben dekorieren).

Ein Backpapier zuschneiden (je nach Größe der Tortillas), die gewaschenen Salatblätter darauf legen, evtl. auch Tomatenscheiben.

Die gebackenen Tortillas aus der Auflaufform herausnehmen, je nach Größe halbieren, auf die Salatblätter legen und einwickeln.