Würzige Enchiladas

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 2 Ei(er)
» Salz & Pfeffer
» 90g Mehl
» 1/2 TL Backpulver
» 200ml Milch
» 75ml Mineralwasser
» 15g Butter/Margarine
» 150ml Instant-Gemüse-Brühe
» 1 Dose Mais
» 1 Dose Kidneybohnen
» 1 Zwiebel(n)
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 3 EL Öl
» 400g Hackfleisch
» 2 EL Kräuter (mexikanische)
» 2 EL Tomatenmark
» 500g Dosentomaten
» 100g Cheddar-Käse
» 125g Mozzarella
» Schnittlauch

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Eier schaumig schlagen. 1/2TL Salz mit 75g Mehl und Backpulver vermengen, dazusieben und unterrühren. 100ml Milch und Mineralwasser einrühren. Ca. 30min quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit Fett in einem Topf zerlassen, 15g Mehl darin anschwitzen. 100ml Milch und Brühe unter Rühren nach und nach zugießen. Ca. 2min köcheln lassen. Mais und Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

3. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. 1EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hack darin krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter zufügen, kurz mitbraten. Tomatenmark zufügen und anschwitzen. Mit passierten Tomaten ablöschen. Mais und Bohnen zugeben und ca. 5min dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. 80g geriebenen Cheddar-Käse unter den Pfannkuchenteig rühren. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig darin nacheinander vier dünne Pfannkuchen goldgelb backen. Die Pfannkuchen mit der Hackmasse füllen, aufrollen und in eine gefettete Auflaufform geben. Übrige Hackmasse auf den Pfannkuchen verteilen und mit der Béchamelsoße übergießen.

5. Mozzarella abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Mit 20g geriebenem Cheddar-Käse auf den Pfannkuchen verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C 8-10min überbacken. Die Enchiladas mit Schnittlauchhalmen und -röllchen garniert servieren.

Nährwerte: 690kcal/E44g/F40g/KH38g pro Portion

angelegt am: 23.07.2004 Rezept-Nr: 1177

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke