

## Enchiladas selber machen – so gelingen die Tex-Mex-Rollen

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

50  
Min.

NIVEAU



1 Teelöffel getrockneter Oregano  
1 Dose schwarze Bohnen  
8 Maismehltortillas  
200 g geriebener Gouda  
1 Zweig(e) Koriander

Was ist noch besser als eine gefüllte Tortilla? Richtig, viele gefüllte Tortillas – in scharfer Sauce überbacken und mit gaaaanz viel Käse knusprig gratiniert – also Enchiladas ... mmhhh. Man könnte sagen, irgendwie die texanisch-mexikanische Variante der italienischen Cannelloni: Statt Pasta werden Tortillas aus Maismehl, die auch für die bekannten, knusprigen Tortilla Chips verwendet werden, gefüllt, gerollt und zum Kuschneln, eng nebeneinander in eine Auflaufform gesetzt. Obendrauf gibt's anstelle klassischer Tomatensauce meist die feurige Saucen-Variante mit Chilis. Heiß aus dem Ofen ein echter Tex-Mex-Klassiker, der seinesgleichen sucht und dazu schnell und einfach gemacht ist.

### Zutaten für 8 Enchiladas

#### Für die Sauce

2 Esslöffel Öl  
2 Esslöffel Mehl  
1/2 Teelöffel Chili-Flocken  
1/2 Teelöffel Cayenne  
1 Teelöffel getrockneter Oregano  
1 Teelöffel Knoblauchpulver  
1 Teelöffel Zwiebelpulver  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Teelöffel Paprikapulver  
1 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel Pfeffer  
3 Teelöffel brauner Zucker  
1 Dose stückige Tomaten

#### Für die Enchiladas

1 Esslöffel Öl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
300 g Rinderhack  
3 grüne Chilis  
1/2 Teelöffel Paprikapulver  
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel  
1/2 Teelöffel gemahlener Koriander

### Enchiladas – was sind das eigentlich für Rollen und wo kommen sie her?

Ganz Mexiko in einer Auflaufform – so könnte man Enchiladas auch bezeichnen. Mit typischen Gewürzen wie Kreuzkümmel und Paprika, scharfen Saucen und klassischen Maismehlfladen vereinen sie die bekanntesten Aromen des Landes. Von Mittelamerika aus haben sich die scharfen Rollen mit den verschiedensten Füllungen bis in die Vereinigten Staaten verbreitet und sind so zu einem echten Klassiker der Tex-Mex-Küche geworden, den man auch hier kennt und liebt. Die Füllung besteht ähnlich wie bei Burritos aus verschiedenen Spezialitäten.

Schon gewusst? In Mexiko-City sind die überbackenen Rollen auch als **Enchiladas Suizas** – ‚Schweizer Enchiladas‘ – bekannt. Diese haben dann meist eine **helle Sauce aus Sour Cream**, einer **klassischen Mehlschwitze** oder **Tomatensauce aus grünen Tomatillos**. Damit diese besonders weich und cremig werden, kommen für die

# Enchiladas selber machen – so gelingen die Tex-Mex-Rollen

Rollen auch oft **Weizenmehl-**, statt der für Enchiladas **typischen Maismehltortillas** zum Einsatz. In dieser Form kannst du sie schon **zum Frühstück** genießen, prall gefüllt mit Rührei, Bacon und Würstchen.

**Noch mehr Tex-Mex-Wissen:**

**Tacos** bestehen ebenfalls aus Tortillas aus Maismehl. Sie sind einmal mittig gefaltet und gefüllt. Flache, belegte Maistortillas heißen **Tostadas**. **Chalupas** dagegen haben eine Bootform und kommen vor dem Servieren in die Fritteuse.

Für Burritos werden **große, weiche, erwärmte Tortillas aus Weizenmehl** verwendet. Sie werden **warm, gefüllt, gefaltet und gerollt serviert**. Sie sind rundherum verschlossen, Enchiladas hingegen bleiben an den Seiten offen.

Für **Quesadillas** werden 2 große, runde Tortillas übereinander gelegt und dazwischen mit **Gemüse, Fleisch und Käse** gefüllt. Anschließend kommen sie in die Pfanne, bis der Käse schmilzt. Geviertelt kommen sie dann auf den Tisch.

Kleinere Weizentortillas, die man selbst am Tisch füllt, sind **Fajitas**.

## Die Füllung – was kommt rein in die Enchiladas?

Grundsätzlich kann als Enchilada-Füllung alles herhalten. Am häufigsten kommt aber Fleisch hinein: traditionell werden Enchiladas mit **Huhn gefüllt, aber auch Rind**, in Form von Hackfleisch, ist sehr beliebt. Ebenfalls verbreitet sind Enchiladas **mit Chili** oder einer Füllung aus **geschmortem Gemüse**. Immer dabei ist außerdem **geriebener Käse**, der im Ofen zwischen Tortilla und Füllung schmilzt. Dazu kommen beim Servieren verschiedene **Beilagen** sowie leckere **Dips und Saucen**.

## Tortilla, Sauce, Käse – so werden die heißen Rollen zu echten Enchiladas

Für Enchiladas werden **mittelgroße Maistortillas erst gefüllt, dann gerollt** und mit **Chili-Sauce übergossen**, um sie dann im heißen Ofen **mit Käse zu überbacken**.

Die 3 goldenen Enchilada-Regeln:

## Die richtige Tortilla

Für Enchiladas werden **etwas kleinere Tortillas** als für Burritos verwendet. Außerdem bestehen sie aus **Mais** statt aus Weizenmehl und sind somit etwas **grober in der Struktur** und **strahlend gelb**.

## Eine gute Enchilada-Chili-Sauce

Die besteht meist aus **Tomaten, vielen Gewürzen** wie Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika, Zucker, Oregano, Cayenne, Zwiebeln und natürlich Chilis. Ebenfalls beliebt für Enchiladas ist **Mole** – eine braune, dickflüssige Sauce aus Chilis und Kakao. Wer es weniger würzig mag, gönnt seinen Enchiladas ein Bad in **saurer Sahne oder heller Bechamel**.

## Käse, der schmilzt

Wenn du vollen Enchilada-Genuss erzielen willst, greif besser nicht auf fettarmen Käse zurück – der schmilzt nicht richtig und macht nur wenig Spaß. Zum Gratinieren eignet sich klassischer Gouda am besten. Oder eine Mischung aus Gouda und Cheddar. Die schmelzen gut und werden im Ofen schön knusprig.

## Füllen, übergießen, überbacken – Das Enchilada-Grundrezept

Vor lauter Tortillas einen Knoten im Kopf? Kein Problem, klingt alles komplizierter als es tatsächlich ist. Gewusst wie, sind Enchiladas mit fruchtiger Chili-Sauce auch zu Hause schnell gemacht:

- 1 -

Für die Sauce Mehl in Öl 2 Minuten anschwitzen, dabei mit einem Schneebesen stetig rühren.

## Enchiladas selber machen – so gelingen die Tex-Mex-Rollen



- 2 -

Stückige Tomaten nach und nach unter Rühren angießen und alle Gewürze zugeben. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf einen Schuss Wasser angießen.



- 3 -

Für die Füllung Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken und in Öl andünsten. Rinderhack zugeben und anbraten. Chilis hacken und dazugeben. Mit Paprika, Cayenne, Knoblauchpulver Oregano und Kreuzkümmel würzen.



- 4 -

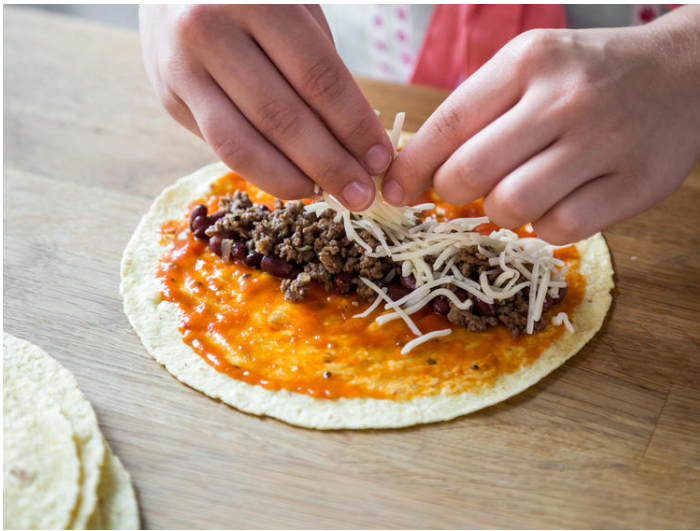
Tortillas mit je 1 Esslöffel Sauce bestreichen.



- 5 -

Tortillas mit Bohnen, Hackfleisch-Masse und Käse füllen. Dafür die Zutaten mittig auf die Tortilla geben.

## Enchiladas selber machen – so gelingen die Tex-Mex-Rollen



- 6 -

Eine Seite der Tortilla auf die Füllung klappen.



- 7 -

Tortilla zur offenen Seite hin aufrollen.



- 8 -

Gerollte Tortillas eng nebeneinander in eine Auflaufform setzen. Mit restlicher Sauce übergießen und mit Käse bestreuen.



- 9 -

Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldgelb ist. Mit gehacktem Koriander garnieren.



### Beilagen und Saucen – das passt zur überbackenen Tex-Mex-Rolle

Als Erfrischung und Sattmacher dienen neben den scharfen Enchiladas verschiedene Beilagen, Saucen und Dips. Diese landen besonders häufig auf dem Teller:

Reis

# Enchiladas selber machen – so gelingen die Tex-Mex-Rollen

Reis ist der absolute Klassiker in der mexikanischen Küche und neben den würzigen Enchiladas gern gesehen.

## Schwarze Bohnen

Schwarze Bohnen machen satt und mildern bei einem empfindlichen Gaumen dank ihrer Sämigkeit die Schärfe der Chili-Sauce.

## Salat

Salat geht einfach immer – erfrischend, knackig und kühl optimal zu den heißen Ofenrollen.

## Sour Cream

Sour Cream gehört fast zu jedem Tex-Mex-Essen dazu. Cremig und erfrischend, passt sie perfekt zu den gratinierten Enchiladas oder auch zu warmen Burritos.

## Bohnenmus

Bohnenmus ist klassisch mexikanisch und wird aus schwarzen Bohnen oder Kidneybohnen, Öl, Zwiebeln und Limettensaft zubereitet. Als Beilage oder vegetarische Füllung, perfekt für heiße Enchiladas.

## Selbstgemachte Guacamole

Selbstgemachte Guacamole aus buttrig weichen Avocados eignet sich super als Dip.

## 3 heiße Enchilada-Varianten

Hähnchen, Sea-Food oder doch lieber vegetarisch? Diese leckeren Füllungen sorgen neben klassischem Rinderhack für Abwechslung in der Auflaufform: