



Mexikanische Quinoa-Enchiladas

Zutaten:

für die Sauce (ca. 800 ml):

- 3 EL Butter
- 1 EL Öl
- 3 EL Mehl
- 2 TL Paprikapulver, süß
- 1 TL Chili (oder nach Geschmack)
- 2 TL Zwiebelpulver
- 3 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Oregano
- 2 TL Zucker
- 3 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TL Koriander, gemahlen
- je eine Messerspitze Nelken, Piment, beides gemahlen
- 1 TL Chipotle-Paste (oder nach Geschmack)
- 3 EL Tomatenmark
- 800 ml Brühe (Brühe nach Wahl)
- Salz und Pfeffer



Knusprige Enchiladas
mit einer Quinoa-
Bohnen-Füllung

für die Füllung:

- 1 EL Öl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Jalapeño, entkernt und gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Salz
- 150 g Quinoa, ungekocht
- 1 Dose schwarze Bohnen, abgetropft und gespült
- 2 EL frischer Limettensaft, plus Schalenabrieb
- Handvoll frischer Koriander, gehackt
- Reibekäse
- 6 Tortillas

zum anrichten:

- Avocado
- Schmand



Schickt uns gerne ein Foto eurer selbstgemachten Enchiladas an recall-info@medtrix.group. Die ersten drei Einsendungen bekommen als Dank unseren Plüschtier Rico.

Zubereitung:

Gewürzmischung herstellen: Alle trockenen Gewürze abmessen (Paprikapulver, Chili, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Oregano, Zucker, Kreuzkümmel, Koriander, Nelken, Piment), vermischen und bereitstellen.

Roux zubereiten: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Butter und Öl hinzugeben und die Butter schmelzen lassen. Das Mehl einrühren, bis die Mischung goldbraun wird.

Gewürze hinzufügen: Die Gewürzmischung unterrühren. Zum Schluss Chipotle-Paste und Tomatenmark hinzufügen und gut verrühren.

Brühe einrühren: Nach und nach die gesamte Brühe hinzugießen und dabei ständig rühren, um Klumpen zu vermeiden. Die Sauce zum Köcheln bringen und dann die Hitze reduzieren. 5-7 Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt und eine sämige Konsistenz erreicht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce ergibt etwa 800 ml und ist perfekt für Enchiladas, Burritos oder andere mexikanische Gerichte. Die Chipotle-Paste verleiht der Sauce den authentischen Geschmack – unsere Variante ist mild-scharf.

Füllung herstellen: Quinoa waschen und nach der Quellmethode kochen. Den Quinoa mit der 1,5-fachen Menge Wasser und einer

Prise Salz in einem Topf kurz aufkochen und dann mit geschlossenem Deckel bei niedrigster Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln anschwitzen, bis sie glasig sind. Dann Knoblauch und Jalapeño hinzufügen. Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitrösten. Anschließend die gekochte Quinoa unterheben. 300 ml der Enchilada-Sauce, schwarze Bohnen, gehackten Koriander und Limettensaft hinzufügen und gut verrühren.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Boden einer passenden Auflaufform mit etwas Enchilada-Sauce bestreichen.

Enchiladas rollen: Vier Esslöffel der Quinoa-Bohnen-Mischung in die Mitte einer Tortilla geben und Reibekäse darüber streuen. Die Tortilla vorsichtig, aber fest um die Füllung rollen und mit der Nahtseite nach unten in die Auflaufform legen. Den Vorgang mit allen übrigen Tortillas wiederholen.

Die Enchilada-Sauce über und um die Enchiladas gießen und sie nach Wunsch mit Reibekäse bestreuen. Die Auflaufform für 20-25 Minuten unabgedeckt in den Ofen geben, bis die Tortillas goldbraun werden und die Enchilada-Sauce eine dunklere rote Farbe annimmt.