

Gefüllte Tortillas

Enchiladas

Sie sind ein mexikanisches Nationalgericht.

Zutaten für 6 Personen:

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

500g Hühnerbrustfilets

3/8 l Hühnerbrühe

1 kg Fleischtomaten

1 rote Chilischote

1 Bund Koriander (ersatzweise

glatte Petersilie)

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

12 Tortillas (Rezept Seite 14 oder fertig gekauft)

100g Crème fraîche

150g Schafskäse

Zum Ausbacken: Öl

Zum Garnieren: Salatblätter

Spezialität

Pro Portion etwa:

1840 kJ/442 kcal

30g Eiweiß · 29g Fett

40g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

Tip!

Das Rezept reicht als Vorspeise für 6 Personen. Als Hauptgericht je 3 Enchiladas pro Person reichen. Fertige Tortillas gibt es im Spezialitätengeschäft, oder fragen Sie in mexikanischen Restaurants nach.



1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. 1 Zwiebel halbieren und eine Hälfte mit 1 Knoblauchzehe und der Hühnerbrust in einen Topf geben. Die Brühe angießen, langsam aufkochen und im geschlossenen Topf in 8–10 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Das Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und dabei die Stielansätze entfernen. Die Chilischote entkernen und waschen. Zusammen mit den Tomaten, den restlichen Zwiebeln und Knoblauchzehen im Mixer pürieren. Den Koriander waschen, trockentupfen, die Blättchen hacken. Mit Salz und Pfeffer unter die Sauce mischen.

3. Die Hühnerbrüstchen kleinschneiden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tortillas nacheinander kurz darin wenden, damit sie weich werden. Mit der Hälfte der Tomatensauce bestreichen, das Hühnerfleisch darauf verteilen und die restliche Sauce darüber gießen.

4. Je 1 Teelöffel Crème fraîche darauf geben. Den Schafskäse auf einer groben Gemüsereibe direkt darauf raspeln und in der Mitte zusammenklappen. Auf sechs Teller verteilen. Mit Salatblättern garnieren und am besten mit der Hand essen.