

TRIBI'S KOCHSHOW



MENÜ

Enchilada con Verdure





ÜBER DAS GERICHT

Enchilada ist ein mexikanisches Nationalgericht, das je nach Belieben und Region in vielen Varianten zubereitet wird. Der Name bedeutet so etwas wie «mit scharfer Sauce übergossen». Die Füllung besteht meistens aus Fleisch, vorzugsweise Hühnerfleisch, aber auch Rührei, Gemüse oder Chili. Die Sauce ist ebenfalls beliebig, etwa Tomatensauce. Die bekanntesten Enchiladas werden mit Mole, einer braunen Sauce aus Chili und Kakao, zubereitet. Die Grundzutaten sind die Tortillas und das Chili. Oft werden noch Sahne, geriebener Käse und Frühlingszwiebeln oder Blattsalat hinzugegeben. In Mexiko-Stadt kennt man die Enchilada Suizas, welche mit Käse überbacken werden.

Allergene: Weizen, Tomate, Zwiebel, Knoblauch, Hülsenfrucht, Laktose

EINKAUFLISTE

Diese Einkaufsliste ist für Enchiladas für 4 Personen.

Hier geht es zum Kochvideo: https://www.youtube.com/watch?v=.lvt-aklw0Y&list=PL_J4jHJ6zvUqCO1of80lgwLUFUGJtHOzF&index=5

Was du bereits zu Hause haben solltest: Salz, Zucker

Der Tortillas-Teig

- Weismehl oder Maismehl 400g
- Lauwarmes Wasser 150ml
- Sonnenblumenöl oder Schweineschmalz 4EL
- Salz 5g

Die Tomatensauce

- Olivenöl 4 EL
- Kleine weisse Zwiebeln 2 Stück
- Knoblauchzehen 3 Stück
- Pelati 500g
- Rote Chili oder Jalapeños 2-3 Stück
- Salz und Pfeffer

Das Bohnenmus

- Rote Bohnen oder Kidney Bohnen 250g
- Kreuzkümmel 2 TL
- Paprikapulver, geräuchert oder normal 2 TL
- Koriander 20g
- Limettenschalen und Saft 2 Stück
- Salz und Pfeffer
- Rohrzucker 20g
- Etwas Wasser



Die Füllung

- Kleine Rote Zwiebel 1 Stück
- Tomaten 2 Stück
- Gelbe und rote Peperoni 3 Stück
- Karotten 3 Stück
- Eisbergsalat 1 Kopf
- Dosenmais 150g
- Kreuzkümmel 1 TL
- Paprikapulver, geräuchert oder normal 1 TL
- Salz und Pfeffer
- Rezenter Raclette Käse zum Überbacken 240g

MATERIALLISTE

Diese Geräte oder Küchenwerkzeuge brauchst du zu Hause, um das Menü zu kochen.

- 1 Schüssel
- 1 Litermass
- Schneidebrett
- Messer
- Alufolie
- Sparschäler
- Bratpfanne
- Gratin Schale
- 2l Pfanne

FRAGEN ODER ANREGUNGEN?

Melde dich bei: phillipp@treibhausluzern.ch