

BOHNEN REZEPTE



Enchiladas

Zutaten:

125 g getrocknete schwarze Bohnen
(über Nacht in reichlich kaltem Wasser eingeweicht)
1 getrocknete scharfe rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
175 g Langkornreis
Salz
200 g Cheddar
Pfeffer
Chilipulver

8 Weizen-Mais-Tortillas (bei uns diesmal gekauft)

1. Schritt: Tex-Mex-Tomatensauce

Zutaten

5 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2- 3 Chilischoten
2 EL Öl
1 große Dose gehackte Tomaten (ca. 800 ml Füllmenge)
Salz
Pfeffer
Limettensaft

Zubereitung Sauce:

Für die Sauce Frühlingszwiebeln putzen, in 1 cm grosse Stücke schneiden.
Knoblauch rüsten und hacken, Chilischoten hacken.

Öl in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin 2-3 Minuten anschwitzen. Chilischoten und Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 35 Minuten sanft kochen.



Sauce mit einem Pürierstab im Topf fein pürieren. Weitere 15 Minuten bei sanfter Hitze unter häufigem Rühren dicklich einkochen lassen. Limettensaft dazugeben.

Tipps:

Die Sauce kann problemlos eingefroren werden. Sie passt z. B. auch sehr gut zu frittierten Maisbällchen und Tortillas. Kleine Mengen halten sich zudem ca. 1 Woche gut verschlossen im Kühlschrank.

Wer die Sauce noch schärfer mag, kann kurz vor Ende der Garzeit noch 1-2 Chilischoten fein zerdrücken oder hacken und dazugeben.

2. Schritt: Enchiladas fertigstellen

Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgiessen und anschliessend in reichlich Wasser mit der Chilischote und der zerdrückten Knoblauchzehe weich garen. Abgiessen und abkühlen lassen.

Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, abgiessen und abkühlen lassen.

Käse reiben.

Reis und Bohnen in einer Schüssel mit der Hälfte des Käses mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

Tex-Mex-Sauce zum Kochen bringen und davon in eine ofenfeste Auflaufform geben.

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Tortillas mit der Reismischung belegen und aufrollen. Auf die Tomatensauce setzen. Restliche Tomatensauce kurz erhitzen und heiss auf die Tortillas geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen und 20 Minuten im heissen Ofen backen.