

ENCHILADAS SALVADOREÑAS

Rezept von Andreas Hugentobler, Programmkoordinator
El Salvador bei terre des hommes schweiz und seiner Frau Betsaida Alvarez



Für das eingelegte Gemüse (Curtido)

- 1 kleiner Weiss- oder Rotkohl, fein gehobelt
- 3 Rüebli, geraspelt
- 1 gehackte Zwiebel, nach Belieben
- 1 Tasse Apfelessig
- 2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Oregano
- Etwas Wasser
- Chilischoten, nach Belieben

In einer Pfanne das Wasser mit dem Salz und Oregano aufkochen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen, Essig und Gemüse begeben und fünf Minuten stehen lassen, bis das Gemüse weich ist. Chilischoten dazugeben. Das eingelegte Gemüse kann im Kühlschrank in Einmachgläsern mind. 1 Woche problemlos aufbewahrt werden.

Für das Bohnenmus (Frijoles Refrito)

- 1 Esslöffel Öl
- 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Tassen rote Bohnen
- Salz nach Belieben

Zwiebeln und Knoblauch mit dem Öl in einer Pfanne anbraten, nach Geschmack würzen. Am Schluss fein pürieren. Dann wieder in der Pfanne anbraten, bis das Bohnenmus eine feste Konsistenz erhält.

Für die Maistortillas (Tacos)

- 3 Tassen Maismehl
- 1 ½ Tassen Wasser
- ½ Teelöffel Salz, Frittieröl

Verkneten, bis ein weicher Teig entsteht. Daraus golfballgrosse Bällchen formen. Ein Bällchen zwischen zwei Plastikfolien legen und mit einem Brettchen oder Wallholz zu einem dünnen Fladen pressen (Dicke: ca. 2 – 3 mm). Die Tortillas aus der Folie lösen und in heissem Öl frittieren, bis sie auf beiden Seiten knusprig und goldbraun sind. Auf einem Haushaltspapier abtupfen. Warm halten. Alternative: Fertige Maistortillas kaufen und im heissen Öl frittieren.

Zudem

- 2 gekochte Eier, in Scheiben geschnitten
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- Ketchup und Mayonnaise nach Belieben
- Käse, gerieben

Auf die frittierten Maistortillas kommt zuerst eine Schicht Bohnenmus, dann das eingelegte Gemüse, Eier und Avocado nach Belieben Ketchup und Mayonnaise und zuletzt etwas Reibkäse darüber. Natürlich lässt sich eine Enchilada nach Belieben weiterentwickeln, in El Salvador ebenfalls weitverbreitet sind Enchiladas mit Tomatensauce oder Tomatenstücken, ganzen Bohnen und Poulet. **Buen provecho!**