

Enchiladas

Das traditionell mexikanische Gericht gelingt in glutenfreier Variante hervorragend und zum Vorschein kommen würzig gefüllte Wraps, überbacken mit einer cremigen Käseschicht. Die Füllung der Enchiladas kann je nach Geschmack variieren und so ist die herrliche Hauptspeise beliebt bei Groß und Klein!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 6 Stück

Für die Wraps:

1 Packung (250g) [Backmischung „Mein liebstes Brot – PITA & WRAPS“ von Tanjas glutenfrei](#)

1,5 TL (6g) Salz

1 Prise Zucker

$\frac{1}{2}$ Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe

150g lauwarmes Wasser

75g Joghurt (ggf. laktosefrei)

1 TL glutenfreier Essig

1 TL Speiseöl

glutenfreies Mehl zum Formen

Für Füllung und Belag:

1 große Zwiebel

1 rote Paprikaschote

1 Knoblauchzehe

1 kleine Dose Gemüsemais

1 EL gehackte Petersilie + 1 EL zur Deko
1 EL Speiseöl
500g gemischtes Hackfleisch
2 EL Tomatenmark
100g Saure Sahne (ggf. laktosefrei)
Salz, Pfeffer, Chili
200g Gouda (ggf. laktosefrei)
100g Saure Sahne (ggf. laktosefrei)
3 EL Sahne (ggf. laktosefrei)

1. Für die Wraps Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen. Hefewasser, Joghurt, Essig und Öl zum Mehlgemisch geben. In etwa 2 – 3 Minuten einen gleichmäßigen Teig herstellen. Den Teig in der Rührschüssel belassen, mit einem Geschirrtuch abdecken und mind. 30 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen.

2. Unterdessen die Füllung zubereiten. Zwiebel und Paprika klein würfeln, Knoblauch fein hacken, Mais abtropfen lassen.

3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch, Zwiebel und Paprika zugeben und unter rühren gar braten. Knoblauch, Mais und Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten, dann vom Herd nehmen. 100g Saure Sahne unter die Hackfleischmasse rühren und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

4. Für die Wraps die Arbeitsfläche leicht bemehlen, den Teig darauf geben und mit bemehlten Händen locker zu einer Kugel formen. Anschließend in 6 Stücke teilen und jedes Teigstück kurz mit den Händen kneten, dann auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einer Teigrolle hauchdünn (1 – 2mm) ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitze, dann auf mittlere Stufe einstellen. Die Teiglinge ohne Fett bei mittlerer Temperatur von jeder Seite einige Minuten ausbacken.

5. Jeden Wrap mittig mit Füllung belegen, aufrollen und in eine Auflaufform geben. Gouda, Saure Sahne, Sahne und etwa Salz und Pfeffer vermengen und auf die Wraps geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 20 Minuten überbacken.

6. Enchiladas mit Petersilie bestreuen und servieren.

Milchfrei – Tipp: Für die Wraps anstatt Joghurt eine vegane Alternative einsetzen, z.B. auf Sojabasis. Für die Füllung Saure Sahne durch eine vegane Schmand-Alternative auf Sojabasis tauschen. Veganen Streukäse verwenden, Sahne durch Mandel-Cuisine ersetzen.

Bild 1: Die Wraps ausbacken.



Bild 2: Die Käsemasse auf die Teigrollen geben.



Weitere Bilder: Fertige Enchiladas



