

Mais-Tortillas, Rührei-Füllung, Bohnen-Soße

Für zwei Personen

Für die Tortillas:	100 g Maismehl	Salz
Für die Bohnensauce:		
500 g schwarze Bohnen	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ grüne Jalapeño	Öl	$\frac{1}{2}$ TL mexikan. Bohnenkraut
1 Prise Kreuzkümmel	gemahl. Koriander	Salz, Pfeffer
Für die Füllung:	4 Eier	2 EL Butter
2 EL Sahne	Salz	
Für die Kochbananen:	1 reife Kochbanane	Pflanzenöl
Für die Fertigstellung:	1 Avocado	1 Limette, Abrieb
100 g Hirtenkäse	100 g Butterschmalz	50 g Crème-fraîche
50 ml Milch	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	

Für die Tortillas: Das Maismehl mit einer Prise Salz in einer Schüssel vermengen. 50 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und alles gut verkneten, bis ein fester, nicht klebender Teig entstanden ist. Teig kurz ruhen lassen. Kleine Kugeln aus dem Teig formen und diese mit einer Tortillapresse zwischen zwei zurechtgeschnittenen Folien zu sehr dünnen Tortillas pressen. Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Fladen in die Pfanne geben und 1 Minute auf jeder Seite backen.

Für die Bohnensauce: Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob schneiden, Jalapeño grob schneiden, nach Geschmack Kerne und Trennhäute entfernen. Alles in einer Pfanne mit Öl andünsten. Schwarze Bohnen abgießen und Flüssigkeit in einem Becher auffangen. Angedünstete Zwiebel, Knoblauch, Jalapeño, Bohnen und ein Schuss der Bohnenflüssigkeit in einem Becher mit dem Stabmixer pürieren. Ggf. mehr Flüssigkeit zugeben. Mischung, Bohnenkraut und Koriander in einem Topf geben, köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung: Eier aufschlagen und mit Sahne verquirlen. Anschließend mit Salz würzen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Eier auf einmal in die Pfanne gießen und einen Moment braten. Mit einem Küchenlöffel das Ei von außen nach innen schieben und fertig braten.

Für die Kochbananen: Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Bananenschale entfernen und die Bananen in kleine Würfel schneiden. Diese in der Fritteuse für 5 Minuten frittieren bis sie leicht braun werden. Bananwürfel aus der Fritteuse nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Fertigstellung: Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Käse zerbröseln. Crème fraîche mit Milch verdünnen und mischen bis sie eine flüssigere Konsistenz gewinnt. Avocado von Schale und Kern befreien und in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen. Maisfladen (Tortillas) ganz kurz in der Pfanne erhitzen und abtropfen. Tortillas mit Rührei füllen, rollen und in einem tiefen Teller geben. Bohnensauce darauf gießen. Die Enfrijoladas mit Hirtenkäse, Avocado, Crème fraîche, Schnittlauch und Limettenabrieb garnieren.

Octavio Marín Enríquez am 20. August 2025