

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. August 2025 ▪**  
**Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



**Octavio Marín Enríquez**

**Enfrijoladas: Gerollte Maistortillas mit Rührei-Füllung, schwarzer Bohnensauce, Hirtenkäse und frittierten Kochbananen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Tortillas:**

100 g Nixtamalisiertes Maismehl  
Salz, aus der Mühle

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 ca. 1 Minute auf jeder Seite backen.

**Für die Bohnensauce:**

500 g schwarze Bohnen mit Flüssigkeit  
½ kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
½ grüne Jalapeño  
Neutrales Öl, zum Braten  
½ TL mexikanisches Bohnenkraut  
1 Prise Kreuzkümmel  
1 Msp. gemahlener Koriander  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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:**

4 Eier  
2 EL Butter  
2 EL Sahne  
Salz, aus der Mühle

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 frittierten Kochbananen:**

1 reife Kochbanane, gelbe Schale mit braunen Flecken  
Pflanzenöl, zum Frittieren

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

**Für die Fertigstellung:**

1 Avocado  
1 Limette, Abrieb  
100 g Hirtenkäse, aus mikrobiellem Lab  
100 g Butterschmalz  
50 g Crème fraîche  
50 ml Milch  
¼ Bund Schnittlauch

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.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.