

Mexikanische Küche





Hühnersuppe mit Avocado

Caldo de pollo con aguacates

Caldo de pollo con aguacates ist eine mexikanische Hühnersuppe, die mit Avocado verfeinert wird. Diese Suppe ist besonders nahrhaft und wird oft bei kaltem Wetter oder zur Genesung von Erkältungen genossen. Die Hauptzutaten sind Hühnerbrust, Reis, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Chilis (wie Serrano), Koriander und natürlich Avocado.

Die Zubereitung ist relativ einfach: Das Huhn wird zusammen mit Knoblauch und Zwiebeln gekocht, dann werden Tomaten, Chilis und Reis hinzugefügt. Sobald alles gut durchgekocht ist, wird die Suppe mit frischen Avocadoscheiben und gehacktem Koriander serviert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 800 g Hähnchenfleisch
- 1 Chilischote(n)
- 1 Avocado
- ½ Zitrone(n) ausgepresst
- 1 Bund Koriander
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und feinhacken. Die Hühnerbrühe aufkochen. Hühnerbrustfilets hineinlegen, Zwiebel dazugeben und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 20 Min. in der Brühe ziehen lassen. Die Chilischote längs aufschlitzen, entkernen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Nicht vergessen: Hände waschen!

Zubereitung

Die Hühnerbrüstchen aus der Brühe nehmen und quer in schmale Streifen schneiden. Die Chilischeibchen etwa 5 Min. in der Hühnerbrühe kochen.

Den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen nicht zu fein hacken. Das Hühnerfleisch mit den Avocadospalten und dem Koriander in vier Suppenteller verteilen. Die Hühnerbrühe mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß darüber gießen.



Kalte Suppe

Gazpacho

Gazpacho ist eine traditionelle kalte Suppe aus Spanien, die besonders an heißen Tagen sehr erfrischend ist. Sie besteht hauptsächlich aus rohem Gemüse wie Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch, das zusammen mit Brot, Olivenöl, Essig und Gewürzen püriert wird. Gazpacho wird kalt serviert und ist bekannt für seine frischen und kräftigen Aromen. Hier kommt die etwas schärfere Variante aus Mexico.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Fleischtomaten
1 Zwiebel(n)
2 Chilischote(n)
500 ml Tomatensaft
6 Zehen(n) Knoblauch
4 EL Olivenöl
½ Zitrone(n) ausgepresst
1 TL Tabasco
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1 Bund Schnittlauch
500 ml Hühnerbrühe
3 Scheibe(n) Weißbrot
3 EL Olivenöl

Vorbereitung

Den Knoblauch schälen hacken. Die Tomaten enthäuten und grob würfeln, die Zwiebel und die Chilis grob hacken. Den Schnittlauch fein hacken und das Toastbrot würfeln.

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf den Schnittlauch, im Mixer pürieren und abschmecken. Die Gazpacho soll sehr pikant schmecken und sämig sein, sie darf aber nicht zu dünnflüssig sein. In einer Pfanne mit Öl die Brotwürfel knusprig rösten. Über die gut gekühlte und in Suppentassen servierte Gazpacho verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Mexikanische Bananen mit Speck

Plátanos mexicanos con tocino

Diese feinen Speck-Bananen schmecken als Vorspeise oder Dessert. Das Rezept lässt sich einfach zubereiten.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Vorspeisen, Früchte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

8 Banane(n)
1 TL Paprikapulver
16 Scheibe(n) Speck
1 EL Butter
500 g Tomate(n)
1 Zitrone(n)
1 ½ TL Salz
1 EL Paprikapulver

Für die Garnitur

1 Zweig(e) Petersilie
1 Tomate(n)

Vorbereitung

Die Bananen schälen, mit Paprika bestäuben und mit Speckscheiben umwickeln. Eine feuerfeste Form mit Butter fetten. Einen Ofen vorheizen. Die Petersilie waschen und zupfen, die Tomate zum Garnieren achteln.

Zubereitung

Die Bananen in die Form hineinlegen. Die Bananen im Ofen 20 Minuten backen (Im Elektroherd bei 200° Grad Celsius oder im Gasherd Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme). Inzwischen die Tomaten grob würfeln und durch ein Sieb rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Paprika abschmecken, über die gebackenen Bananen verteilen. Mit Petersilie und Tomate garniert servieren. Dazu passt Reis.



Pfeffersuppe

Sopa enchillada

Sopa enchilada ist eine mexikanische Suppe, die die Aromen von Enchiladas in eine wärmende und herzhafte Suppe verwandelt. Sie wird oft mit Zutaten wie Schweine- oder Hühnerfleisch, Bohnen, Tomaten, Zwiebeln und einer würzigen Enchilada-Sauce zubereitet. Die Suppe kann mit verschiedenen Toppings wie Käse, saurer Sahne und frischen Kräutern garniert werden.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

150 g Schweinefleisch

150 g Rindfleisch

1 Zwiebel(n)

2 EL Öl

2 Paprika grün

3 EL Tomatenmark

200 g Mais

1 Prise Salz

3 Zehen(n) Knoblauch

3 Chilischote(n)

Vorbereitung

Das Fleisch waschen, abtupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika und die Chilischoten entkernen und klein schneiden. Achtung: Hände waschen nicht vergessen! Den Mais abtropfen lassen.

Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch darin anbraten. Zwiebel dazugeben und andünsten. Die Paprikaschoten mit Tomatenmark und Brühe zum Fleisch geben, die Knoblauchzehen dazugeben. Die Suppe aufkochen und 50 bis 60 Minuten köcheln lassen. Den Mais hinzufügen und erwärmen. Suppe mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Dazu passt Weißbrot.



Pilzsuppe

Sopa de hongos

Sopa de hongos ist eine mexikanische Pilzsuppe, die besonders in den zentralen Regionen Mexikos beliebt ist. Diese Suppe wird aus verschiedenen Pilzsorten, wie Champignons, Cremini, Austernpilzen und Steinpilzen, zubereitet. Weitere typische Zutaten sind Zwiebeln, Knoblauch, Chilis (wie Chipotle oder Guajillo), Tomatenmark und Gemüsebrühe.

Die Suppe ist leicht und aromatisch, oft mit Kürbisblüten und Epazote (ein mexikanisches Kraut) verfeinert. Sie wird häufig mit warmen Tortillas und einem Spritzer Limette serviert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)

500 g Champignons

2 EL Olivenöl

600 g Fleischtomaten

2 Chili Jalapeño

750 ml Fleischbrühe

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

1 Bund Koriander

Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Pilze putzen, kurz abbrausen und blättrig schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Champignons dazugeben und alles bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

Zubereitung

Inzwischen die Tomaten überbrühen, häuten, quer halbieren, vom Stielansatz befreien, entkernen und fein hacken. Chiles jalapeños entkernen und klein schneiden. Nicht vergessen: Hände waschen! Die Chilischoten mit den Tomaten zu den anderen Zutaten in den Topf geben.

Mit der Fleischbrühe aufgießen, alles salzen und pfeffern und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Den Koriander waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen, grob hacken und zum Schluss in die Suppe streuen.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Schwarze-Bohnen-Suppe

Sopa de frijol negro

Sopa de frijol negro ist eine traditionelle schwarze Bohnensuppe, die in vielen lateinamerikanischen Ländern beliebt ist, insbesondere in Mexiko und Kuba. Diese Suppe wird aus schwarzen Bohnen (frijoles negros), Zwiebeln, Knoblauch und verschiedenen Gewürzen zubereitet. Oft wird sie mit Zutaten wie Tomaten, Jalapeños und Epazote (ein mexikanisches Kraut) verfeinert.

Die Suppe ist nicht nur lecker, sondern auch sehr nahrhaft und sättigend. Sie kann als Vorspeise oder Hauptgericht serviert werden und wird oft mit Reis, Croutons oder einem Klecks Sauerrahm garniert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 12 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 50 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Schwarze Bohnen

1 Lorbeerblatt

50 g Speck

3 EL Öl

1 Zwiebel(n)

1 Zehen(n) Knoblauch

1 Fleischtomate

1 Liter Fleischbrühe

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

1 TL Oregano

3 Zweig(e) Epazote

2 Mais-Tortillas

4 TL Crème fraîche

1 Limette(n) in Scheiben geschnitten

1 Zweig(e) Koriander zum Garnieren

Vorbereitung

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, die Bohnen in einen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken und mit dem Lorbeerblatt zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 50 Minuten weich kochen. In ein Sieb gießen, abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Die Bohnen im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Zubereitung

Die Speckwürfel in einem Topf in 1 EL Öl anbraten. Die Zwiebel zum Speck geben und glasig dünsten. Den Knoblauch dazu geben. Die Tomaten überbrühen, häuten, quer halbieren,

entkernen und fein hacken. Mit Bohnenpüree zu den anderen Zutaten geben, Fleischbrühe dazu gießen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln. Epazote waschen, Blätter abzupfen. Blättchen in Streifen schneiden, in die Suppe rühren. Für Totopos die Tortillas in schmale Streifen schneiden, im restlichen Öl bei starker Hitze knusprig braten. Die Suppe abschmecken, in vier Tassen oder Teller füllen, je einen Teelöffel Crème fraîche in die Mitte geben und mit den Totopos bestreuen. Jeweils eine Limetten- oder Zitronenscheibe in die Suppe legen und mit je 1-2 Blättchen Koriander garnieren.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Überbackene Tortillas Chimichangas al horno

Chimichangas al horno sind eine gebackene Version der traditionellen mexikanischen Chimichangas, die normalerweise frittiert werden. Sie bestehen aus Weizentortillas, die mit verschiedenen Füllungen wie Fleisch, Bohnen, Käse und Gewürzen gefüllt werden. Anstatt sie zu frittieren, werden sie im Ofen gebacken, was sie etwas gesünder macht und ihnen eine knusprige Textur verleiht. Mit Salsa, saurer Sahne und Guacamole servieren.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 45 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Schweineschulter
2 EL Schweineschmalz
2 EL Weinessig
8 Zehen(n) Knoblauch
3 EL Chili poblano (ersatzweise Chili Jalapeño)
½ TL Oregano getrocknet
½ TL Kreuzkümmel
1 Prise Salz
8 TL Öl zum Ausbacken
8 Weizenmehl-Tortillas
8 EL Kalte Tomatensauce
150 g Crème fraîche
50 g Queso anejo ersatzweise Parmesan
2 EL Öl für die Auflaufform

Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Chilischoten kleinhacken. Die Schweineschulter in sehr kleine Würfel schneiden. Crème fraîche mit Käse in einer Schüssel verrühren.

Zubereitung

Die Schweineschulter in Butterschmalz bei starker Hitze portionsweise etwa 5 Minuten braten, bis sie knusprig braun sind. Den Essig dazugießen und den Knoblauch darüber geben. Die Chilies einrühren und mit Oregano, Kreuzkümmel und Salz würzen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tortillas kurz darin wenden, damit sie weich werden. Den Backofen auf 200° C (Gas Stufe 3) vorheizen. Jede Tortilla mit der Tomatensauce bestreichen, die Fleischfüllung in gleich große Portionen darauf verteilen und die Tortillas einmal zusammenklappen. Die Chimichangas in eine eingefettete Auflaufform legen, mit der Käsesauce überziehen und im vorgeheizten Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten überbacken. In der Form servieren.



Betrunkene Bohnen

Frijoles borrachos

Frijoles borrachos, auch bekannt als »betrunkene Bohnen«, sind ein traditionelles mexikanisches Gericht, bei dem Bohnen mit Bier gekocht werden. Der Name kommt daher, dass die Bohnen während des Kochens Bier aufnehmen, was ihnen einen einzigartigen Geschmack verleiht. Keine Sorge, der Alkohol verdunstet während des Kochens, sodass nur der Geschmack bleibt. Dieses Gericht ist perfekt als Beilage oder Hauptgericht und passt gut zu vielen mexikanischen Speisen.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kidneybohnen

250 g Fleischtomaten

1 Zwiebel(n)

100 g Speck

1 EL Öl

3 Zehen(n) Knoblauch

2 Chili jalapeños

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz

1 TL Oregano

1 TL Kreuzkümmel

500 ml Bier

Vorbereitung

Die Tomaten überbrühen, häuten, quer halbieren, entkernen und vom Stielansatz befreien. Das Fruchtfleisch grob hacken. Die Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken. Den Speck von der Schwarte befreien und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen. Die Chiles jalapeños entkernen und klein schneiden. Achtung: Hände waschen nicht vergessen!

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen und die Speckstreifen darin kurz anbraten. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch dazugeben. Alles etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Die Tomaten untermischen. Die Bohnen abgießen und mit den Chiles zu den anderen Zutaten in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Kreuzkümmel würzen. Das Bier dazugießen, langsam aufkochen und zugedeckt etwa 1 bis 1½ Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Werden gesottene Bohnen aus der Dose verwendet, muss ggf. weniger Bier zugegeben werden oder die Mischung aufgekocht werden, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Bemerkung Werden anstatt gesottener Bohnen in der Dose trockene Bohnen verwendet, müssen sie am Vorabend eingeweicht und zusammen mit dem Fleisch gegart werden.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Bohnenmus

Compota de porotos

Compota de porotos ist ein Gericht aus Mexiko, das oft als Hauptspeise, Eintopf oder Auflauf serviert wird. Es handelt sich um eine Art Bohnenmus, das aus gekochten Bohnen hergestellt wird und je nach Rezept verschiedene Zutaten enthalten kann.

Ein typisches Rezept könnte Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze und manchmal auch Käse umfassen. Die Bohnen werden gekocht und dann zu einer cremigen Konsistenz püriert, oft mit zusätzlichen Zutaten, um den Geschmack zu verfeinern.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Öl

2 Zwiebel(n)

125 g Speck

4 Zehen(n) Knoblauch

1 TL Kreuzkümmel

½ TL Cayennepfeffer

400 g Tomate(n)

400 g Bohnen weiß

100 ml Bier

400 g Kidneybohnen

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Zum Servieren

4 Weizenmehl-Tortillas

4 EL saure Sahne

10 Chilischote(n) grün

Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen und hacken, den Knoblauch schälen und in einer Presse zerdrücken. Die Tomaten in kochendem Wasser erhitzen, enthäuten und würfeln. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die weißen Bohnen pürieren. Zum Servieren die Chilischoten in Ringe schneiden.

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Speck zugeben und etwa 5 Minuten in der Pfanne bräunen. Dann Knoblauch, Kreuzkümmel und Chilipulver einstreuen und eine weitere Minute braten. Schließlich die Tomaten zugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze so lange kochen, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Das Bohnenmus zugeben und mit dem Pfanneninhalt mischen. Wenn die Masse zu zähflüssig wird, Bier zugießen. Die Hitze reduzieren und die Bohnen-Tomaten-Mischung so lange kochen, bis sie weich und cremig ist. Die Bohnen zugeben und gut unterrühren. Falls das Mus zu fest wird, etwas Wasser oder Hühnerbrühe zugießen. Das

fertige Mus mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den warmen Tortillas, der sauren Sahne und den eingelegten Chilis servieren.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Bohnenmus mit Käse

Compota de porotos con queso

Compota de porotos con queso ist ein traditionelles Gericht aus Mexiko. Es handelt sich dabei um ein Bohnenmus, das mit Käse zubereitet wird. Die Hauptzutaten sind Bohnen und Käse, und es wird oft als Beilage oder Hauptgericht serviert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kidneybohnen

125 ml Öl

2 Zwiebel(n)

½ TL Kreuzkümmel

1 Prise Salz

250 g Cheddar gerieben

Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen und hacken. 2/3 der Bohnen mit Wasser pürieren, bis eine glatte Paste entsteht. Die restlichen Bohnen unter die Paste mischen und beiseite stellen.

Zubereitung

Das Öl oder Schmalz in einer gusseisernen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin zugedeckt dünsten und danach mit Kreuzkümmel und etwas Salz würzen. Jeweils 1 bis 2 Suppenlöffel Bohnen zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und köcheln lassen, bis eine zähflüssige Paste entstanden ist, die Bohnen sollen dabei nicht anbräunen. Den Käse in die Pfanne geben und weitere 2 Minuten erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Variante Die Bohnen mit dem Käse im Ofen überbacken. Die Bohnen mit gewürfeltem Chorizo (Chiliwurst) können als Füllung für Tortillas verwendet werden.



Bohnentopf mit Tortillas

Judías verdes con tortillas

Judías verdes con tortillas ist ein einfaches und leckeres Gericht aus der mexikanischen Küche. Es besteht hauptsächlich aus grünen Bohnen (judías verdes) und Tortillas, die in verschiedenen Varianten zubereitet werden können. Eine beliebte Version ist die Tortilla de judías verdes, bei der die grünen Bohnen in eine Eimasse eingearbeitet und dann wie eine klassische Tortilla gebraten werden.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Chilischote(n) grün
2 Gemüsezwiebeln
8 Zehen(n) Knoblauch
500 g Tomate(n)
2 Gewürznelke(n)
1 Stange(n) Zimt
2 Blätter Lorbeer
½ TL Kreuzkümmel
1 TL Thymian
1 TL Majoran
2 TL Salz
750 ml Gemüsebrühe
800 g Bohnen grün
350 g Weizenmehl
2 TL Salz
3 EL Öl
2 Kartoffel(n)

Vorbereitung

Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden und mit dem Messer die Kerne herausschaben. Die Chilis für etwa 20 Minuten in eine Schüssel mit gesalzenem Wasser legen. Die Gemüsezwiebeln putzen und achteln. Die Knoblauchzehen schälen. Die Bohnen putzen, waschen und je nach Größe halbieren.

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch mit den gewässerten Chilis in einer Pfanne ohne Fett ca. 8 bis 10 Minuten unter Rühren rösten. Beiseite stellen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Tomaten vierteln. Die Tomaten mit dem gerösteten Gemüse und allen Gewürzen in eine Schüssel geben und pürieren. Das Püree in einen Topf geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles erhitzen. Die Bohnen in die Brühe geben und bei mittlerer Hitze etwa 40 bis 50 Minuten köcheln. Inzwischen Mehl, Salz und Olivenöl in eine

Schüssel geben und vermischen. So viel lauwarmes Wasser zugeben (etwa 6 bis 8 EL), bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Gut durchkneten und 20 Minuten ruhen lassen. Dann eine Rolle formen, in 6 Stücke teilen und jedes Stück zu einem dünnen runden Fladen ausrollen. Die Tortillas in einer Pfanne ohne Fett nacheinander von beiden Seiten je 3 Minuten backen, bis sie hellbraun sind. Die Kartoffeln schälen und fein reiben. Zu den Bohnen geben und noch 5 Minuten mitkochen. Den Bohnentopf mit den Tortillas servieren. Bemerkung Werden anstatt gesottener Bohnen in der Dose trockene Bohnen verwendet, müssen sie am Vorabend eingeweicht und zusammen mit dem Fleisch gegart werden.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Brotauflauf mit Nüssen

Capirotada

Dieser Auflauf wird in der Fastenzeit gegessen. Jede Region Mexikos hat ihre eigene Variante.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 40 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Für den Sirup

125 g Zucker

1 TL Zimt gemahlen

125 ml Milch

Für den Auflauf

70 g Butter

15 Scheibe(n) Weißbrot

50 g Butter für die Form

100 g Walnüsse

100 g Erdnüsse ungesalzen

100 g Rosinen

300 g Mozzarella

Vorbereitung

¼ l Wasser mit Zucker in einem kleinen Topf in etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren zu Sirup kochen. Dann Zimt und Milch dazugeben und den Topf beiseite stellen.

Die Walnusskerne fein hacken.

Einen Backofen auf 250°C (Gas Stufe 5) vorheizen. Die Butter schmelzen und mit der Hälfte ein Backblech einpinseln. Die Weißbrotscheiben darauf verteilen und mit der übrigen Butter beträufeln. Im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 10 Minuten goldgelb rösten, dabei einmal wenden.

Zubereitung

Die Hitze auf 175° (Gas Stufe 2) reduzieren. Eine feuerfeste Form einfetten, die Hälfte der Brotscheiben hineinlegen und mit einem Drittel des Sirups beträufeln.

Die Walnüsse mit Erdnüssen und Rosinen mischen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Jeweils die Hälfte der Nussmischung und die Hälfte der Käsewürfel auf die Brotscheiben streuen.

Die restlichen Brotscheiben in die Form legen. Mit dem restlichen Sirup beträufeln und wieder mit Nussmischung und Käsewürfeln bedecken. Den Auflauf im Backofen auf mittlerer Schiene 35 bis 40 Minuten backen, bis die Oberfläche knusprig ist.

Den Brotauflauf frisch aus dem Ofen oder kalt servieren.



Carnitas

Carnitas ist ein traditionelles mexikanisches Gericht, das aus langsam gegartem Schweinefleisch besteht. Der Name »Carnitas« bedeutet wörtlich »kleine Fleischstücke«. Das Schweinefleisch wird in der Regel in Schmalz gegart, bis es zart und saftig ist, und dann knusprig gebraten. Es wird oft als Füllung für Tacos, Burritos oder Tamales verwendet.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 2 ½ Stunde(n)

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Schweinefleisch

1 Zwiebel(n)

10 Zehen(n) Knoblauch

1 TL Kreuzkümmel

1 Liter Gemüsebrühe

2 Blätter Lorbeer

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

6 EL Öl zum Braten

Für die Garnitur

1 Chilischote(n)

Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen. Die Chili für die Garnitur in feine Streifen schneiden.

Zubereitung

Fleisch, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel und die Brühe in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist. Aufkochen lassen und dann bei reduzierter Hitze ca. 2 Stunden garen, bis das Fleisch weich ist. Dabei die Fettschicht oben auf dem Sud abschöpfen. Wenn das Fleisch gegart ist, abkühlen lassen. Das abgekühlte Fleisch aus dem Sud nehmen, in Würfel schneiden und würzen. Etwa 500 ml vom Sud beiseite stellen. Das Fleisch in einer Pfanne braten, bis das restliche Fett ausgetreten ist. Den Sud dazugeben und weitere 15 Minuten unter Rühren kochen. Mit Chilistreifen garnieren und servieren. Dazu passt Reis oder Bohnenmus.



Chili mit Fleisch

Chili con Carne

Chili con Carne ist ein beliebtes Gericht aus der Tex-Mex-Küche, das hauptsächlich aus Hackfleisch, Bohnen, Tomaten und Chilischoten besteht. Der Name bedeutet wörtlich »Chili mit Fleisch«. Es wird oft mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Paprika und Knoblauch zubereitet, um ihm seinen charakteristischen würzigen Geschmack zu verleihen.

Chili con Carne kann auf verschiedene Arten serviert werden, zum Beispiel mit Reis, Tortilla-Chips oder Brot. Es ist ein herzhaftes und sättigendes Gericht, das sich gut für größere Gruppen oder als Partyessen eignet.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rindfleisch
500 g Schweinefleisch
50 g Schweineschmalz
250 ml Fleischbrühe
1 Prise Kümmel
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Salz
3 Zehen(n) Knoblauch
3 Zwiebel(n)
500 g Tomate(n)
2 Paprika
20 g Kartoffelmehl
400 g Kidneybohnen
400 g Bohnen weiß

Vorbereitung

Das Fleisch abtupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob hacken, die Tomaten grob schneiden, Paprikaschoten von Kernen und Scheidewänden befreien und schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Zubereitung

Das Fleisch in einer Kasserolle in heißem Fett bräunen, die Brühe angießen und das Fleisch bei mäßiger Hitze zugedeckt dünsten. Nach der halben Garzeit Kümmel, Chilipulver, Salz und zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben. Die Zwiebeln, Tomaten, Paprikaschoten in wenig Fett anrösten, zugedeckt garen, durch ein Sieb geben und mit kalt angerührter Speisestärke binden. Die Tomatensoße und Bohnen zum Fleisch geben, gut durchmischen, einige Minuten auf kleiner Hitze ziehen lassen und bei Bedarf nachwürzen. Bemerkung: Werden anstatt gesottener Bohnen in der Dose trockene Bohnen verwendet, müssen sie am Vorabend eingeweicht und zusammen mit dem Fleisch gegart werden.



Chili-Auflauf

Flan con chili y carne

Flan con chili y carne ist ein mexikanischer Chili-Auflauf, der aus einer Kombination von Chili und Fleisch besteht. Es handelt sich um eine herzhafte Hauptspeise, die oft mit Zutaten wie Rinderschmorbraten, Zwiebeln, Paprika, Tomaten und Kidneybohnen zubereitet wird. Der Auflauf wird in der Regel im Ofen gebacken, bis er schön durchgegart und aromatisch ist.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 1 Stunde(n)

Zutaten für 4 Portionen

750 g Rinderschmorbraten

4 EL Öl

3 Zwiebel(n)

1 Paprika grün

400 g Tomate(n)

400 g Kidneybohnen

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 EL Zucker

2 TL Cayennepfeffer

2 EL Weizenmehl

4 EL Butter für die Form

100 g Gruyere

50 g Butter

50 g Paniermehl



Chili-Auflauf

Vorbereitung

Das Fleisch $\frac{1}{2}$ cm groß würfeln, die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Paprika putzen, waschen und würfeln. Die Tomaten überbrühen, häuten und in Würfel schneiden.

Zubereitung

Das Fleisch in stark erhitztem Öl kräftig anbraten. Die Zwiebeln dazu geben und glasig dünsten, die Paprika im Fleisch kurz andünsten. Die Tomaten zugeben und alles 30 Minuten zugedeckt garen. Die Bohnen gut abspülen und unter das Fleisch mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer herzhaft abschmecken. Das Mehl mit 3 EL Wasser verrühren und zum Binden zu den Tomaten geben. Die Fleisch-Gemüsemischung in eine gefettete Auflaufform (3 Liter Inhalt) geben. Den Käse fein raspeln, mit Butter und Semmelbröseln verkneten und über das Chili bröseln. Den Auflauf im Backofen auf der mittleren Einschubleiste bei 200 Grad (Gas 3) 20 Minuten überbacken.



Enchiladas mit Käse

Enchiladas de queso

Enchiladas de queso sind ein klassisches mexikanisches Gericht, das aus mit Käse gefüllten Tortillas besteht. Die Tortillas werden in einer würzigen Sauce aus getrockneten Chilis, Tomaten und Gewürzen geschmort und dann mit zerbröckeltem Käse, Zwiebeln und manchmal auch mit anderen Zutaten wie Hühnerfleisch oder Gemüse gefüllt.

Dieses Gericht ist bekannt für seine kräftigen Aromen und seine Vielseitigkeit, da es je nach Vorlieben mit verschiedenen Toppings und Beilagen serviert werden kann.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Frischkäse
100 g Cheddar gerieben
4 Frühlingszwiebel(n)
1 TL Oregano gerebelt
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer weiß
8 Mais-Tortillas
6 EL Öl zum Ausbacken
6 EL Butter Für die Form
4 EL Grüne Tomatensauce

Für die Garnitur

6 Blätter Salat
2 Tomate(n)

Vorbereitung

Den Frischkäse mit 50 g Cheddar-Käse in einer Schüssel verrühren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in schmale Ringe schneiden und untermischen. Den Käse mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 220° (Gas Stufe 4) vorheizen.

Zubereitung

Die fertigen Tortillas nacheinander in einer Pfanne im heißen Öl kurz wenden, damit sie weich werden. Dann herausnehmen und auf eine Platte legen. Eine feuerfeste Form ausfetten. Die Tortillas erst mit der grünen Tomatensauce bestreichen. Die Hälfte der Käsemasse darauf verteilen, zusammenrollen, in die Form legen. Restliche Käsemasse darüber verteilen, mit restlichem Cheddar-Käse bestreuen. Die Käse-Enchiladas im Backofen (Mitte) 15-20 Minuten überbacken, bis der Käse leicht bräunt. Nach Belieben mit in Streifen geschnittenem Kopf- und Eissalat und Tomatenachteln anrichten. Variante Zwei Hühnerbrustfilets garen und klein schneiden. Vier Frühlingszwiebeln fein hacken. Filets mit den Zwiebeln, Korianderblättchen von einem Bund Koriander und 2 zerdrückten Knoblauchzehen mischen und als Füllung verwenden. Mit kalter Tomatensauce übergießen.



Filetspitzen

Puntas de filete a la Mexicana

Puntas de filete a la Mexicana ist ein mexikanisches Gericht, das aus kleinen Rinderfiletstücken besteht, die mit Tomaten, Zwiebeln und Chilis zubereitet werden. Die Filetstücke werden oft mariniert und dann in einer Pfanne gebraten, bis sie zart und saftig sind. Das Gericht wird häufig mit Reis, Bohnen und Tortillas serviert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Rinderfilet
1 Zwiebel(n)
1 Zehen(n) Knoblauch
500 g Fleischtomaten
4 Chilischote(n)
2 EL Öl
1 TL Essig
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer schwarz
1 Bund Koriander



Filetspitzen

Vorbereitung

Das Fleisch erst in Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, und fein hacken. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken. Die Chilischoten längs aufschlitzen, entkernen, waschen und in schmale Streifen schneiden (Hände waschen nicht vergessen!!!).

Zubereitung

Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise bei starker Hitze kräftig darin anbraten, anschließend herausnehmen und Temperatur herunterschalten. Die Zwiebel in dem verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Die Tomaten und Chilistreifen untermischen, Knoblauch dazugeben, mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce etwa 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln. Das Fleisch samt dem ausgetretenen Saft in die Sauce geben und etwa 5 Minuten darin erhitzen. Koriander waschen und fein hacken. Unter das Fleisch mischen. Mit Reis servieren.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Gefüllte Eierkuchen

Enchiladas

Enchiladas kann man, statt wie hier vorgesehen, auch mit Geflügel oder Teigresten füllen. In den lateinamerikanischen Ländern sind Eierkuchen Tortillas. Normalerweise werden sie mit Maismehl hergestellt. Wenn Sie Maismehl zur Verfügung haben, sollten Sie das Rezept unbedingt auch mit Maismehl versuchen.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 60 Minuten

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Weizenmehl

4 Ei(er)

500 ml Milch

6 EL Öl

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

3 TL Paprikapulver

1 TL Cayennepfeffer

250 g Schinken

1 Zwiebel(n)

1 Zehen(n) Knoblauch

1 Zweig(e) Petersilie

6 Tomate(n)

1 EL Ketchup

1 Prise Cayennepfeffer

½ TL Majoran

100 g Cheddar gerieben

Vorbereitung

Den Schinken und die Petersilie hacken, die Tomaten klein schneiden. Aus Mehl, 3 Eiern, Salz und 2/3 der Milch Pfannkuchenteig anrühren, 60 Minuten stehen lassen. Die Zwiebel schälen und hacken, den Knoblauch schälen und fein hacken.

Zubereitung

Den Teig in der Pfanne in heißem Fett oder Öl dünne, große Eierkuchen backen. Restliche Milch mit einem Ei und Salz verquirlen, kräftig mit Pfeffer, Paprika und Chilipulver abschmecken und färben, die fertigen Pfannkuchen durch diese Mischung ziehen und nochmals kurz in der Pfanne bräunen. Den Schinken und Zwiebel in der Pfanne anbraten, Knoblauch, Petersilie, die Tomaten und Ketchup dazugeben und mitdünsten, die Masse mit Salz, Cayennepfeffer und Majoran würzen. Füllung in die Pfannkuchen geben, aufrollen, in einer gefetteten feuerfesten Form mit Käsestreifen belegen und überbacken, bis der Käse cremig zerläuft. Heiß mit Salat reichen.



Geflügelchili

Pollo con chiles

Pollo con chiles ist ein mexikanisches Gericht, das aus Huhn und verschiedenen Chilis besteht. Es gibt verschiedene Varianten dieses Gerichts, aber eine beliebte Version ist Pollo en chile guajillo. Hierbei wird das Huhn in einer Sauce aus Guajillo-Chilis, Tomaten, Zwiebeln und Gewürzen geschmort. Eine andere Variante ist Pollo con chile poblano, bei der das Huhn in einer cremigen Sauce aus gerösteten Poblano-Chilis zubereitet wird.

Beide Gerichte sind bekannt für ihre kräftigen Aromen und die Kombination aus zartem Huhn und würzigen Chilis.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenfleisch

4 Chili Poblano

1 Zwiebel(n) rot

3 EL Schweineschmalz

225 ml saure Sahne

250 g Cheddar gerieben

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Für die Garnitur

1 Zweig(e) Koriander



Geflügelchili

Vorbereitung

Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden und mit dem Messer die Kerne herausschaben. Die Chilis für etwa 20 Minuten in eine Schüssel mit gesalzenem Wasser legen. Die Zwiebel schälen und hacken. Das Fleisch in Würfel schneiden oder mit einer Gabel zerteilen. Den Koriander waschen, abtupfen, die Blätter für die Garnitur abzupfen.

Zubereitung

Die gewässerten Chilis in einer Pfanne ohne Fett ca. 8 bis 10 Minuten unter Rühren rösten. Danach die Haut der Chili abziehen und hacken. Die Zwiebel mit Schmalz oder Öl glasig braten, das Fleisch und die Chili dazugeben und etwa 5 Minuten erhitzen. Die saure Sahne und den geriebenen Käse dazugeben und nach Geschmack würzen. Weitere 2 Minuten erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist, dabei alles umrühren. Variante Ursprünglich ist dies ein Rezept zur Verwendung von übrig gebliebenem Geflügelfleisch. Stehen keine Reste zur Verfügung, kann auch frische Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten und kurz angebraten, verwendet werden.



Hühnerbrust mit Walnuss

Pechugas en nogada

Pechugas en nogada sind ein traditionelles mexikanisches Gericht, das aus Hühnerbrust besteht, die in einer cremigen Walnussauce (Nogada) serviert wird. Die Sauce wird oft aus Walnüssen, Milch, Sahne und Gewürzen zubereitet und verleiht dem Gericht einen reichhaltigen und nussigen Geschmack. Das Gericht wird oft mit Granatapfelkernen garniert, die ihm eine frische und fruchtige Note verleihen.

Pechugas en nogada sind besonders beliebt bei festlichen Anlässen und werden oft als Hauptgericht serviert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Hühnerbrühe

700 g Hähnchenfleisch

3 Paprika rot

100 g Walnüsse

100 g Crème fraîche

100 g Frischkäse

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Vorbereitung

Einen Backofen auf 250° C (Gas Stufe 5) vorheizen. Die Geflügelbrühe in einem flachen Topf aufkochen, die Hühnerbrustfilets hineinlegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 25 Minuten köcheln lassen. Das Hühnerfleisch aus dem Sud nehmen und warm stellen. Den Sud aufheben. Inzwischen die Paprikaschoten putzen, waschen und längs halbieren.

Zubereitung

Die Paprikaschoten auf einen Rost legen und im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten garen, bis die Haut braun wird und Blasen wirft. Während die Paprika im Ofen gart, werden die Walnüsse im Mixer fein mahlen und in einem Topf mit der Crème fraîche, dem Frischkäse und 200 ml der Geflügelbrühe verrührt. Die Sauce etwa 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten aus dem Ofen häuten und das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. Die Hühnerbrustfilets auf einer Platte anrichten, mit der Walnussauce überziehen und mit den Paprikastreifen garnieren.



Koteletts mit Bohnen

Chuletas de cerdo con frijoles

Chuletas de cerdo con frijoles ist ein traditionelles Gericht aus der lateinamerikanischen Küche. Es besteht aus Schweinekoteletts (Chuletas de cerdo) und Bohnen (frijoles). Die Schweinekoteletts werden oft mit Gewürzen mariniert und dann gebraten oder gegrillt. Die Bohnen werden in der Regel gekocht und mit Zwiebeln, Knoblauch und anderen Gewürzen verfeinert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)
1 Paprika grün
3 EL Olivenöl
4 Zehen(n) Knoblauch
225 g Kidneybohnen
250 ml Bier
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer schwarz
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Koriander
1 Prise Zimt
3 EL Pfeffersauce
4 Schweinekoteletts
100 g Cheddar gerieben



Koteletts mit Bohnen

Vorbereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein hacken, die Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Kidneybohnen in ein Sieb schütten, abwaschen und gut abtropfen lassen. Die Schweinekoteletts kalt abwaschen, trockentupfen und von beiden Seiten pfeffern. Den Käse reiben.

Zubereitung

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit den Paprikawürfeln darin andünsten. Den Knoblauch dazugeben. Die Bohnen zu den Zwiebeln und Paprika in die Pfanne dazugeben, mit der Hälfte vom Bier ablöschen und umrühren. Alles mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt und Pfeffersauce kräftig würzen, und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Bohnenmasse zu dickflüssig wird, mit etwas Bier ablöschen. Kurz vor Schluss die Hälfte vom Käse unterheben und schmelzen lassen. Die Koteletts im restlichen Öl bei starker Hitze etwa 10 Minuten braten, dabei einmal wenden. Zum Schluss salzen. Die Koteletts auf vier vorgewärmte Teller legen, mit den Bohnen anrichten und mit geriebenem Käse bestreuen. Dazu passen Tortillas als Beilage. Dieses Gericht gelingt ebenso gut mit Schweineschnitzeln.



Maurerfilet

Carne al albañil

In Mexico City sind die Maurer dafür bekannt, dass sie ihre Mahlzeit zum Mittag mit scharfen Saucen verzehren. Dieses Gericht, in Mexico »carne al albañil« genannt, steht symbolisch für den Geschmack der Handwerker der Stadt.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Kalbsfilet
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Zehen(n) Knoblauch
- 6 Jalapeño oder Serrano-Chili
- 2 Tomate(n)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



Maurerfilet

Vorbereitung

Das Fleisch waschen, abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischoten in schmale Ringe schneiden, nach Geschmack die Kerne entfernen. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen, danach in feine Würfel schneiden.

Zubereitung

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch mit Salz und Pfeffer gewürzt darin portionsweise scharf anbraten. Das gebratene Fleisch warmstellen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Nun Knoblauch und chili dazugeben und 1 Minute braten. Das Fleisch wieder dazugeben, dann die Tomaten unterheben, alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, und weitere 10 Minuten braten, bis das Fleisch gar ist. Heiß mit warmen Tortillas servieren.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Puter in Pfefferschoten-Sauce

Mole Poblano De Guajolote

Mole Poblano de Guajolote ist ein traditionelles mexikanisches Gericht, das aus Putenfleisch (Guajolote) besteht, das in einer reichhaltigen und komplexen Mole-Sauce gekocht wird. Die Mole-Sauce enthält eine Vielzahl von Zutaten wie verschiedene Chilis (z.B. Ancho, Mulato, Pasilla), Schokolade, Nüsse, Gewürze und manchmal auch Früchte. Diese Zutaten werden zu einer dicken, aromatischen Sauce verarbeitet, die über das gekochte Putenfleisch gegossen wird. Mole Poblano de Guajolote ist besonders bekannt für seine tiefen und vielschichtigen Aromen und wird oft bei festlichen Anlässen und besonderen Feierlichkeiten serviert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Pute (4 kg)
 1 TL Salz
 14 Chilischote(n) getrocknet
 500 ml Hühnerbrühe
 150 g Mandeln
 3 Zwiebel(n)
 400 g Tomate(n)
 150 g Weintrauben / Sultaninen / Rosinen / Korinthen
 2 EL Sesamsamen
 1 Weizenmehl-Tortillas
 2 Zehen(n) Knoblauch
 ½ TL Zimt
 10 Gewürznelke(n)
 ½ TL Koriander
 ½ TL Anis
 1 TL Salz
 ¼ TL Pfeffer schwarz
 90 g Schweineschmalz
 500 ml Hühnerbrühe
 30 g Kochschokolade
 2 EL Sesamsamen

Vorbereitung

Den Puter in 8 Teile zerlegen, in eine schwere, feuerfeste 4 bis 5-Liter-Kasserolle legen, vollkommen mit kaltem Wasser bedecken und 1 TL Salz hinzufügen. Das Wasser über recht starker Hitze zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren, die Kasserolle zudecken und 1 Stunde lang köcheln lassen. Danach müsste das Fleisch fast gar sein. Es wird im Topf beiseite

gestellt. In der Zwischenzeit die Mandeln blanchieren, die Zwiebeln grob hacken, die Tomaten enthäuten, entkernen und grob zerhacken. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen, fein hacken und die Nelken zerstoßen. Die Tortilla in kleine Stücke zerbrechen.

Zubereitung

Während der Kochzeit wird die Mole (Sauce) folgendermaßen vorbereitet: Die 14 Chilis, wenn frisch, entkernen und klein schneiden (falls es nur getrocknete gibt, diese zerbröseln) und in eine Schüssel geben, mit ½ l kochender Hühnerbrühe übergießen und 30 Minuten stehen lassen. Die Mandeln im Mixer hacken oder durch eine Mandelmühle drehen, dann kommen ebenfalls in den Mixer: die eingeweichten Pfefferschoten mit Brühe, die Zwiebeln, Tomaten, Rosinen, 2 EL Sesamsamen, die Tortillastückchen, Knoblauch, Zimt, Nelken, Koriander, Anis, Salz und Pfeffer. Das alles im Mixer zu einem glatten Brei pürieren. In einer schweren Pfanne von ca. 25 cm Durchmesser 30 g Schmalz über mittlerer Hitze auslassen. Das Püree hineingießen und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten lang dünsten. Nun die kalte Hühnerbrühe und die Schokolade hinzugeben. Man lässt die Sauce ohne Deckel bei gelegentlichem Rühren kochen, bis sich die Schokolade aufgelöst hat, und nimmt dann die Pfanne vom Herd. Die Puterteile werden aus der Kasserolle gehoben, zum Abtropfen auf Küchentrepp gelegt und trocken getupft. Die restlichen 60 g Schmalz in einer schweren großen Pfanne über mittlerer Hitze schmelzen, bis kurz vor den Rauchpunkt. Darin die Puterteile allseitig anbräunen. Dann das Fett abgießen und die Sauce über das Fleisch schütten. Jedes Fleischstück muss gewälzt werden, damit es rundherum mit der Sauce bedeckt ist. Anschließend die Pfanne zudecken und über schwacher Hitze etwa 30 Minuten lang schmoren lassen. Währenddessen den Puter gelegentlich mit der Sauce begießen. Zum Servieren werden die Fleischteile auf eine vorgewärmte Platte gelegt mit der Soße übergossen und mit 2 EL Sesamsamen bestreut. In Mexiko wird für dieses Gericht statt Puter auch Hähnchen oder Schweinefleisch genommen.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Rindersteak mit Mangold Bistec de Res con Acelgas

Dieser exquisite Eintopf aus Rindersteak mit Mangold in Tomatensauce wird sehr gut von einer Beilage aus weißem Reis begleitet.

Das Hinzufügen von kleinteiligem Gemüse wie Zucchini, Karotten, Erbsen, Chayotes, Kartoffeln und Mangold zu Gerichten auf Tomatenbasis ist ein beliebter Brauch unter Hausfrauen in Mexiko.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

750 g Rindersteaks
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel(n)
3 Zehen(n) Knoblauch
2 Serrano-Paprika
500 g Tomate(n)
1 Bund Mangold
3 Zweig(e) Koriander
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Vorbereitung

Das Fleisch waschen abtupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Halbmonde schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten fein hacken.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und fein schneiden. Mangold und Koriander waschen, abtupfen fein hacken.

Zubereitung

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Hitze in einer großen Pfanne erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, das Fleisch dazugeben und garen, bis es mittelgekocht aussieht. Dieser Vorgang dauert etwa 8 bis 10 Minuten. Rühren Sie das Fleisch gelegentlich um, bis der Fleischsaft verdunstet ist und das Fleisch anfängt, braun zu werden. Dies verleiht dem Fleisch mehr Geschmack.

Die in Scheiben geschnittene Zwiebel und den Serrano-Pfeffer dazugeben und ca. 2 Minuten anbraten.

Den Knoblauch dazugeben und etwa eine Minute kochen lassen.

Die gehackten oder grob zerdrückten Tomaten in den Mixer geben. Drehen Sie die Hitze auf und kochen Sie weitere 10 Minuten. Nach dieser Zeit die Temperatur senken, die Pfanne abdecken und weitere 5 Minuten weitergaren. Zu diesem Zeitpunkt sieht die Sauce etwas trocken aus, aber keine Sorge, denn der Mangold gibt seine Flüssigkeit an die Sauce ab, wenn Sie ihn hinzufügen.

Zum Schluss und bei Bedarf in Chargen den gehackten Mangold und den Koriander hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und kochen, bis der Mangold weich ist (ca. 4 bis 5 Minuten bei schwacher Hitze). Gut umrühren, dann vom Herd nehmen und nochmals würzen. Denke daran, dass der Mangold etwas Flüssigkeit abgibt, also gut umrühren, damit er sich mit der Tomatensoße vermischt.

Sofort mit einer Beilage Reis servieren.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Rote Chilaquiles

Chilaquiles rojos

Chilaquiles rojos sind ein traditionelles mexikanisches Frühstücksgeschicht, das aus Mais-Tortillas oder knusprigen Tortillachips besteht, die in einer roten Tomaten- und Chilisauce geschmort werden. Das Gericht wird oft mit Zutaten wie zerbröckeltem Käse, mexikanischer Creme, Zwiebeln und manchmal auch mit Hühnerfleisch oder Spiegeleiern garniert.

Chilaquiles rojos sind bekannt für ihre kräftigen Aromen und ihre Vielseitigkeit, da sie je nach Vorlieben mit verschiedenen Toppings und Beilagen serviert werden können.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

4 EL Öl

4 Zehen(n) Knoblauch

800 g Fleischtomaten

3 Chili jalapeños

1 Prise Salz

400 ml Hühnerbrühe

500 g Hühnerbrustfilet

12 Mais-Tortillas

1 Bund Koriander

4 EL Crème fraîche

50 g Schafskäse

Vorbereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf in 1 EL Öl andünsten. Den Koriander waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch grob hacken und dazugeben. Chiles jalapeños waschen, entkernen und fein hacken (Hände waschen nicht vergessen!). Die Chili untermischen, salzen und alles etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Anschließend im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und wieder in den Topf füllen.

Zubereitung

Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen und die Hühnerbrüstchen darin zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 30 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und in schmale Streifen schneiden. Die Hühnerbrühe zu dem Tomatenpüree gießen und erhitzen. Die Tortillas achteln und die Stücke im restlichen Öl in einer Pfanne in etwa 5 Minuten knusprig braten. Den Koriander mit den Tortillastücken und den Hühnerbruststreifen vorsichtig unter die Tomatensauce heben. Die Crème fraîche und zerbröckeltem Käse darauf verteilen, den Topf zudecken und alles weitere 6 bis 8 Minuten garen, bis der Käse etwas zu schmelzen beginnt.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Schweineragout mit Mandeln

Estofado de almendras

Estofado de almendras ist ein köstliches Eintopfgericht, das oft in der spanischen und lateinamerikanischen Küche zu finden ist. Es handelt sich um einen herzhaften Eintopf, der mit Fleisch (häufig Schweinefleisch oder Lamm), Mandeln und verschiedenen Gewürzen zubereitet wird. Die Mandeln verleihen dem Gericht eine besondere Note und eine cremige Konsistenz.

Ein typisches Rezept könnte zum Beispiel Schweinefleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Mandeln, Datteln, Zimt und andere Gewürze enthalten. Das Fleisch wird langsam geschmort, bis es zart ist und die Aromen sich gut vermischt haben.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 EL Schweineschmalz
- 100 g Mandeln gemahlen
- 3 Gewürznelke(n)
- 1 Stange(n) Zimt
- 1 TL Pfefferkörner
- 400 g Fleischtomaten
- 750 g Schweinefleisch
- 2 EL Kapern
- 100 g Oliven grün
- 3 Chilischote(n) eingelegt
- 400 ml Fleischbrühe
- 3 Zehen(n) Knoblauch

Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und grob hacken, 1 Esslöffel Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin bräunen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Die Mandeln, die Nelken, die Zimtstange und die Pfefferkörner dazugeben und etwa 10 Minuten andünsten. Die Nelken und die Zimtstange wieder herausnehmen, den restlichen Pfanneninhalt im Mixer feinpürieren. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, grob hacken und dabei die Stielansätze entfernen. Die Chilischoten oder Peperoni abtropfen lassen, in Ringe schneiden. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden.

Zubereitung

Das restliche Schweineschmalz in einem breiten Topf erhitzen. Die Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Dann alles Fleisch in den Topf geben. Das Zwiebel-Mandel-Püree, die Tomaten, die Kapern und die Oliven dazugeben. Die Chilischoten oder Peperoni untermischen und mit der Fleischbrühe aufgießen. Das Ragout zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten schmoren, dabei öfter umrühren. Nochmals abschmecken.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Steak Western-Art

Bistec ranchero

Bistec ranchero ist ein traditionelles mexikanisches Gericht, das aus dünn geschnittenem Rindfleisch besteht, das in einer rauchigen Tomatensauce mit Gemüse zubereitet wird. Das Gericht wird oft mit Zwiebeln, Paprika und manchmal auch Kartoffeln kombiniert. Die Sauce wird aus gerösteten Tomaten, Chilis, Zwiebeln und Knoblauch hergestellt, was ihr einen tiefen und aromatischen Geschmack verleiht.

Bistec ranchero ist bekannt für seine kräftigen Aromen und seine Vielseitigkeit, da es je nach Region und Familie verschiedene Zubereitungsarten gibt. Es wird oft mit Reis, Bohnen oder Tortillas serviert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Rinderhüftsteak

2 TL Olivenöl

1 Zwiebel(n)

2 Chili Serrano

1 Chili California

2 EL Hühnerbrühe

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz

Für die Garnitur

1 Tomate(n)

Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden, die California-Chili in Ringe schneiden, die Serrano-Chilis fein hacken. Achtung: Hände waschen nicht vergessen! Die Tomate für die Garnitur in Spalten schneiden.

Zubereitung

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben und im Öl anbraten. Die übrigen Zutaten werden zugegeben wenn das Fleisch fast gar ist. Alles umrühren und das Fleisch mit den Chili und Zwiebeln bedecken. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und das Fleisch bei mittlerer Hitze garen lassen. Diese Art der Zubereitung eignet sich besonders für festes Rindfleisch, weil es erst angegart und in der geschlossenen Pfanne gedämpft wird. Es sollte aber nur sehr dünn geschnittenes Fleisch genommen werden, denn ein dickes Steak würde zäh und ungenießbar. Mit gebackenen Bohnen oder Reis servieren.



Tacos mit Fleischfüllung

Tacos con relleno de carne de res

Tacos con relleno de carne de res sind eine beliebte mexikanische Speise, die aus Tortillas und einer Füllung aus Rindfleisch besteht. Das Rindfleisch wird oft gewürzt und gekocht, bevor es in die Tortillas gefüllt wird. Typische Zutaten für die Füllung sind neben dem Rindfleisch auch Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und verschiedene Gewürze.

Die Tacos werden oft mit frischen Zutaten wie Koriander, Limettensaft, Avocado, Käse und Salsa serviert. Es gibt viele Variationen dieses Gerichts, und es kann leicht an den eigenen Geschmack angepasst werden. In dieser Variante werden noch Rote-Bohnen-Sauce und Kalte Tomatensauce hinzugefügt.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Fleischbrühe
350 g Rinderfilet
1 Prise Salz
8 Weizenmehl-Tortillas
6 EL Öl zum Ausbacken
8 Blätter Kopfsalat
8 EL Rote-Bohnen-Sauce
2 Fleischtomaten
8 EL Crème fraîche
8 EL Kalte Tomatensauce
100 g Gouda

Vorbereitung

Die Fleischbrühe in einen kleinen Topf gießen und aufkochen. Das Rinderfilet hineinlegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten garen lassen. Die Salatblätter waschen und trockenschütteln. Die Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und klein würfeln.

Zubereitung

Das Fleisch aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen, zerzupfen oder in kleine Teile schneiden und leicht salzen. Die Weizentortillas in einer Pfanne im heißen Öl kurz nacheinander wenden, damit sie weich werden. Dann herausnehmen und auf eine Arbeitsplatte legen. Die Bohnensauce auf die Tortillas streichen und mit je einem Salatblatt belegen. Dann das zerkleinerte Rindfleisch darauf verteilen. Die Tomatenwürfel auf die Tortillas legen, je 1 EL Crème fraîche und die Tomatensauce daraufgeben. Den Gouda auf einer groben Reibe direkt darauf raspeln. Die Tortillas aufrollen und sofort servieren. Die Saucen können Sie schon einige Tage vorher zubereiten. Sie sind im Kühlschrank etwa 3 bis 4 Tage haltbar.



Kandierte Kumquats

Kumquats confitados

Kumquats sind kleine, ovale Früchte, welche mit der Schale gegessen werden. Man kann sie natürlich pur essen, aber auch in bearbeiteter Form.

Beim Kandieren wird der Zuckergehalt von Früchten erhöht und der Wassergehalt reduziert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

40 Kumquats

250 ml Apfelsaft

1 Stange(n) Zimt

2 Orange(n)

60 g Zucker

½ Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung

Die Kumquats je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Orangen schälen (ohne Weiße) und in Streifen schneiden.

Zubereitung

Apfelsaft mit dem Zimt, der Orangenschale, dem Zucker und dem Zitronensaft aufkochen. Die Kumquats im Sud garen und erkalten lassen. Solche kandierte Kumquats kann man im Kühlschrank problemlos bis zu einer Woche halten: nur darauf achten, das sie mit Sud immer abgedeckt bleiben.



Anahuac

Anahuac

Anahuac ist eine cremige Salsa mit einem fruchtig-süß-scharfen Aroma, kombiniert mit der Note von Bitterschokolade. Kochschokolade in herzhaften Gerichten sind in Mexiko nicht unüblich, siehe auch Mole Poblano De Guajolote.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Chilischote(n) grün, eingelegt
- 2 Chilischote(n) getrocknet
- 1 Zwiebel(n)
- 3 Fleischtomaten
- 4 Zehen(n) Knoblauch
- 100 g Weintrauben / Sultaninen / Rosinen / Korinthen
- 2 EL Sesamsamen
- 2 EL Kürbiskerne
- ½ EL Anissamen
- 1 TL Pfeffer grün
- ½ EL Gewürznelke(n)
- 1 Scheibe(n) Weißbrot
- 500 ml Hühnerbrühe
- 2 EL Butter
- 5 EL Kochschokolade halbbitter

Vorbereitung

Die eingelegten Chilis in Stücke schneiden und die getrockneten Chilis zusammen mit den Pfefferkörnern im Mörser zerstampfen. Die Zwiebel grob würfeln und die Tomaten enthäuten und in Stücke schneiden. Zuletzt das Toastbrot würfeln und die Schokolade raspeln.

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf die letzten drei, im Mixer pürieren. Die Butter in einem Topf zerlassen und das Püree dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis eine Creme entsteht. Den Topf vom Herd nehmen und die Schokolade unterziehen.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Avocadocreme I

Guacamole

Guacamole ist ein traditioneller mexikanischer Avocado-Dip, der aus reifen Avocados, Limettensaft, Salz und oft weiteren Zutaten wie Tomaten, Zwiebeln, Koriander und Jalapeños besteht. Der Dip ist bekannt für seine cremige Textur und seinen frischen, würzigen Geschmack. Guacamole wird oft als Beilage zu Tortilla-Chips, Tacos oder anderen mexikanischen Gerichten serviert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Avocado
- 1 Zwiebel(n)
- 3 Chilischote(n)
- 1 Zitrone(n) ausgepresst
- 3 EL Olivenöl

Für die Garnitur

- 2 Tomate(n)
- 1 Zweig(e) Koriander

Vorbereitung

Die Tomaten in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Chilischoten fein hacken und in dem Zitronensaft etwa 5 Minuten ziehen lassen. Die Avocados schälen, entkernen und zerdrücken. Die Tomaten für die Garnitur in Spalten schneiden, den Koriander waschen, abtupfen, die Blätter abzupfen.

Zubereitung

Die zerdrückten Avocados mit den übrigen Zutaten zu einer Paste verarbeiten und garnieren.



Avocadocreme II

Guacamole

Guacamole ist ein traditioneller mexikanischer Avocado-Dip, der aus reifen Avocados, Limettensaft, Salz und oft weiteren Zutaten wie Tomaten, Zwiebeln, Koriander und Jalapeños besteht. Der Dip ist bekannt für seine cremige Textur und seinen frischen, würzigen Geschmack. Guacamole wird oft als Beilage zu Tortilla-Chips, Tacos oder anderen mexikanischen Gerichten serviert. Diese Variante ist durch die Verwendung von getrocknetem Baumchili (chili de arbol) noch etwas pikanter.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Chili de Arbol
- 2 Zehen(n) Knoblauch
- 3 Avocado
- 1 Tomate(n)
- 1 Zwiebel(n) weiß
- 1 Zweig(e) Koriander
- 1 Prise Salz

Vorbereitung

Die Chilis entkernen und zerkleinern, in einem Mörser mit dem Knoblauch und 1 bis 2 EL Wasser zerstoßen. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Die Tomate entkernen und hacken und die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Koriander waschen, abtupfen und hacken.

Zubereitung

Die Avocados mit einem Kartoffelstampfer pürieren. Chili, Knoblauch, Zwiebel und Tomate unter die pürierten Avocados mischen und evt. salzen.



Gekochte Chilisauce

Salsa frita

Salsa frita ist eine mexikanische gebratene Sauce, die oft aus Tomaten, Chilis, Zwiebeln und Knoblauch besteht. Die Zutaten werden zunächst püriert und dann in einer heißen Pfanne mit etwas Öl gebraten, um die Aromen zu intensivieren. Diese Sauce wird häufig als Beilage zu verschiedenen Gerichten wie Tacos, Enchiladas oder einfach als Dip für Tortilla-Chips verwendet.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Fleischtomaten

2 Chili jalapeño

2 Chili Poblano

1 Zwiebel(n)

2 EL Öl

1 Zehen(n) Knoblauch

½ Bund Koriander

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz

Vorbereitung

Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und klein schneiden. Die Chiles jalapeños entkernen und fein hacken. Achtung: Hände waschen nicht vergessen! Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin weich dünsten, den Knoblauch dazugeben. Die Tomaten und Chili untermischen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Korianderblättchen abzupfen und fein hacken. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluss den Koriander einstreuen. Kalt servieren.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Grüne Sauce

Mole verde

Mole Verde ist eine traditionelle mexikanische grüne Sauce, die aus einer Vielzahl von frischen Kräutern und Gemüse hergestellt wird. Zu den Hauptzutaten gehören Tomatillos, grüne Paprika, Zwiebeln, Koriander, Petersilie und manchmal auch Hoja Santa (ein aromatisches Blatt, das in der mexikanischen Küche verwendet wird). Diese Zutaten werden oft geröstet oder gekocht und dann püriert, um eine dicke und aromatische Sauce zu erhalten.

Mole Verde wird häufig mit Huhn, Schweinefleisch oder Gemüse serviert und ist bekannt für seine frischen und lebendigen Aromen. Es ist eine der vielen Varianten von Mole, die in der mexikanischen Küche eine wichtige Rolle spielen.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Tomatillos aus der Dose

5 Chilischote(n)

3 Mais-Tortillas

4 Zehen(n) Knoblauch

100 g Spinat

750 g Hühnerbrühe

Vorbereitung

Die Tortillas in kleine Stückchen zerpflücken, die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden und mit dem Messer die Kerne herausschaben. Die Chilis für etwa 20 Minuten in eine Schüssel mit gesalzenem Wasser legen. den Knoblauch mit den gewässerten Chilis in einer Pfanne ohne Fett ca. 8 bis 10 Minuten unter Rühren rösten. Beiseite stellen. Die Tomatillos abtropfen lassen.

Zubereitung

Die Tomatillos mit allen Zutaten, außer der Hühnerbrühe, vermischen und pürieren, das Püree anschließend unter die Hühnerbrühe rühren und etwa eine Stunde lang köcheln lassen. Wenn die Sauce zu zähflüssig wird, kann noch etwas Hühnerbrühe hinzugefügt werden.



Grüne Tomatensauce

Tomatillo salsa

Tomatillo Salsa, auch bekannt als Salsa Verde, ist eine typisch mexikanische grüne Sauce, die aus Tomatillos, Zwiebeln, Chilis, Limettensaft und Koriander hergestellt wird. Tomatillos sind kleine grüne Früchte, die mit einer papierartigen Hülle bedeckt sind und einen leicht säuerlichen Geschmack haben. Die Zutaten werden oft geröstet oder gekocht und dann püriert, um eine dicke und aromatische Sauce zu erhalten.

Salsa Verde wird häufig als Dip für Tortilla-Chips oder als Beilage zu verschiedenen mexikanischen Gerichten wie Tacos, Enchiladas und Fleischgerichten verwendet.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Tomatillos

1 Chili jalapeño

1 Chili Serrano

125 ml Hühnerbrühe

1 Zehen(n) Knoblauch

1 Bund Koriander

1 Limette(n) ausgepresst

1 Prise Salz

Für die Garnitur

1 Limette(n)

1 EL Korianderblätter

Vorbereitung

Die Tomatillos aus der Dose in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Die Chili jalapeño entkernen (Hände waschen nicht vergessen!). Zusammen mit den Tomaten und der Hühnerbrühe in einen Topf geben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Limetten in Scheiben schneiden, den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter für die Garnitur abzupfen, den Rest hacken.

Zubereitung

Die Sauce etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze offen köcheln lassen, dabei öfters umrühren. Anschließend im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, durch ein feines Sieb streichen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Koriander waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Limettensaft mit dem Koriander unter die Sauce rühren und mit Salz abschmecken. Nach Belieben mit Limettenscheiben und Koriander garnieren.

Variante: Das Fruchtfleisch einer reifen Avocado in einer Schüssel grob zerdrücken und mit dem Saft einer Limette mischen. Eine feingehackte Zwiebel dazugeben und dann alles unter die Tomatillo-Sauce rühren. Durch die Avocado wird die Sauce etwas haltvoller.



Kalte Tomatensauce

Salsa mexicana

Salsa Mexicana, auch bekannt als Pico de Gallo, ist eine frische und würzige mexikanische Sauce, die aus gehackten Tomaten, Zwiebeln, Koriander, Limettensaft und Chilis besteht. Diese Salsa ist bekannt für ihre knackige Textur und ihre kräftigen Aromen. Sie wird oft als Beilage zu Tacos, Tortilla-Chips oder anderen mexikanischen Gerichten serviert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fleischtomaten

2 Zwiebel(n)

2 Chili jalapeño

1 Limette(n) ausgepresst

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz

1 Bund Koriander

Vorbereitung

Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, klein würfeln und in eine Schüssel füllen. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und unter die Tomaten mischen. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen, waschen und ganz klein schneiden. Nicht vergessen: Hände waschen! Den Koriander grob hacken.

Zubereitung

Die Chili mit dem Limettensaft zu den übrigen Zutaten geben, durchmischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Koriander unter die Sauce mischen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Knoblauchsauce

Salsa de ajo

Salsa de ajo ist eine köstliche Knoblauchsauce, die in vielen lateinamerikanischen Küchen beliebt ist. Sie wird oft aus frischem Knoblauch, Öl und Salz zubereitet. Manchmal werden auch Eier und Kräuter wie Koriander oder Petersilie hinzugefügt, um den Geschmack zu verfeinern.

Diese Sauce ist vielseitig und kann als Dip für Brot, als Beilage zu Fleischgerichten oder als Dressing für Salate verwendet werden.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

6 Zehen(n) Knoblauch

18 Chili de Arbol

¼ TL Salz

3 EL Wasser

Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Chili waschen und ebenfalls fein hacken.

Zubereitung

Knoblauch und Chili in eine kleine Schale geben und Wasser und Salz zugeben. Die Salsa ist einen Tag im Kühlschrank haltbar.



Mais-Tortillas

Tortillas de maíz

Tortillas de maíz sind traditionelle mexikanische Tortillas, die aus Maismehl (Masa Harina) hergestellt werden. Sie sind ein Grundnahrungsmittel in der mexikanischen Küche und werden oft als Basis für Tacos, Quesadillas, Enchiladas und viele andere Gerichte verwendet.

Diese Tortillas haben einen einzigartigen Maisgeschmack und sind weich, aber dennoch robust, was sie perfekt für viele mexikanische Gerichte macht.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Zutaten, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 15 Minuten

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

150 g Maismehl

250 ml Wasser

½ TL Salz

Vorbereitung

Das Maismehl und Salz in eine Rührschüssel geben. Langsam 200 ml lauwarmes Wasser dazugießen, dabei ständig mit den Knethaken des Handrührers rühren, bis ein feuchter weicher Teig entstanden ist. Zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischteilenezeit vom Backpapier zwei etwa 20 x 20 cm große Quadrate abschneiden. Den Maisteig in 8 gleich große Portionsstücke teilen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen.

Zubereitung

Jeweils eine Portion Teig zwischen den beiden Bögen Backpapier mit dem Nudelholz zu einem Kreis von etwa 12 cm Durchmesser ausrollen. Dann sofort das obere Papier abziehen. Die Tortilla in die heiße Pfanne stürzen und das zweite Papier entfernen. Die Tortilla von jeder Seite bei mittlerer Hitze ½ -1 Minute braten, bis sich dunkelbraune Flecken zeigen, dann warm stellen. Möglichst erst jetzt die nächste Tortilla ausrollen und braten. Die Tortillas sollten nicht auf Vorrat ausgerollt werden, sonst quillt das Papier auf und läßt sich nicht mehr abziehen.



Rote-Bohnen-Sauce

Salsa de frijoles rojos

Salsa de frijoles rojos ist eine mexikanische Sauce, die aus roten Bohnen hergestellt wird. Diese Sauce wird oft mit Zutaten wie Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel und manchmal auch Tomaten zubereitet. Die Bohnen werden gekocht und dann püriert oder zerdrückt, um eine dicke und aromatische Sauce zu erhalten.

Salsa de frijoles rojos kann als Dip für Tortilla-Chips, als Beilage zu Fleischgerichten oder als Füllung für Tacos und Burritos verwendet werden.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kidneybohnen

1 Zwiebel(n)

2 Zehen(n) Knoblauch

2 EL Olivenöl

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz

1 Msp Cayennepfeffer

Vorbereitung

Die Kidneybohnen aus der Dose in ein Sieb schütten, die Flüssigkeit dabei auffangen. Die Bohnen anschließend mit der Hälfte der Flüssigkeit im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel fein hacken.

Zubereitung

Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Knoblauch dazudrücken und kurz mitdünsten. Das Bohnenpüree hinzufügen und alles etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten, dabei öfters umrühren. Die Bohnensauce mit Salz, Pfeffer und Chilipulver kräftig würzen. Sie soll cremig sein.



Scharfe Knoblauchsauce

Salsa picante de ajo

Salsa picante de ajo ist eine würzige Knoblauchsauce, die oft in der lateinamerikanischen Küche verwendet wird. Diese Sauce wird aus frischem Knoblauch, Chilis, Öl und Salz zubereitet. Manchmal werden auch zusätzliche Gewürze und Kräuter hinzugefügt, um den Geschmack zu intensivieren. Die Sauce ist bekannt für ihre kräftigen Aromen und ihre Vielseitigkeit, da sie als Dip, Marinade oder Beilage zu verschiedenen Gerichten verwendet werden kann. Die hier verwendeten Baumchili (chili de arbol) verleihen der Sauce einen intensiv-scharfen Geschmack.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

40 g Chili de Arbol getrocknet

5 Zehen(n) Knoblauch

250 ml Olivenöl

¼ TL Salz

Vorbereitung

Die getrockneten Chilis und warmes Wasser in eine Schüssel geben und ca. 30 Minuten einweichen lassen, bis die Chilis weich sind. Inzwischen die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Zubereitung

Danach die Chilis und die Knoblauchzehen mit dem Olivenöl und Salz gründlich vermischen. Die Salsa hält sich ca. 10 Tage im Kühlschrank. Da sich getrocknete Chili länger halten als Knoblauch, kann man auch die Salsa ohne den Knoblauch machen und den Knoblauch erst kurz vor dem Gebrauch hinzugeben.



Tomaten Salsa

Salsa de tomates

Salsa de tomates ist eine klassische Tomatensauce, die in vielen lateinamerikanischen und spanischen Gerichten verwendet wird. Sie besteht hauptsächlich aus Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und verschiedenen Gewürzen. Die Zutaten werden oft püriert und dann gekocht, um eine dicke und aromatische Sauce zu erhalten. Diese Sauce kann als Basis für viele Gerichte wie Pasta, Fleisch oder als Dip für Brot verwendet werden.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Chili jalapeño (grün, mild)

2 Chili Serrano (rot, scharf)

2 Chili Wax (gelb)

3 Zehen(n) Knoblauch

1 Zwiebel(n)

2 Tomate(n)

1 Bund Koriander

2 EL Tomatenmark

¼ TL Salz

200 ml Wasser

Vorbereitung

Die Peperoni entstielen, Knoblauch, Zwiebel, Tomaten und Koriander fein hacken.

Zubereitung

Das Salz, das Tomatenmark und Wasser zugeben. Das ganze gute durchmischen. Die Salsa hält sich ca. 10 Tage im Kühlschrank. Falls man einen Rührstab benutzt, sollte man darauf achten, dass man die Zutaten nicht zu sehr verkleinert, da die Salsa aus kleinen Stücken bestehen soll und nicht aus Matsch - nicht zu viel Wasser zugeben - die Peperoni halten sich ca. 10 Tage im Kühlschrank. Darauf achten, dass die Peperoni verschieden scharf sind. Gute Salsa sollte schon etwas schärfer sein.



Weizenmehl-Tortillas

Tortillas de harina

Tortillas de harina sind Weizenmehltortillas, die in der mexikanischen Küche sehr beliebt sind. Sie werden aus einfachen Zutaten wie Weizenmehl, Wasser, Salz und Fett (oft Schmalz oder Pflanzenfett) hergestellt. Diese Tortillas sind weich und flexibel, was sie ideal für die Zubereitung von Burritos, Fajitas und anderen mexikanischen Gerichten macht.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Zutaten, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Tasse(n) Weizenmehl

1 TL Salz

1 TL Backpulver

1 EL Schweineschmalz

½ Tasse(n) Wasser warm



Weizenmehl-Tortillas

Vorbereitung

In einer Schüssel Mehl, Salz, Backpulver zusammenmischen. Dann das Fett einarbeiten bis das Mehl die Beschaffenheit von Grieß hat. Nun das Wasser einarbeiten bis sich der Teig zu einem Ball formt. Zunächst eine halbe Tasse und nach Bedarf aber ganz vorsichtig etwas mehr. Der Teig sollte nicht kleben.

Zubereitung

Den Teig in 12 Portion aufteilen und gleich große Bällchen formen. Diese dann zu einer Tortilla von ca. 15 cm Durchmesser ausrollen. In einer Pfanne ohne Fett auf jeder Seite für 1 ½ Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.



Gegrillte grüne Chillies in Kreuzkümmel-Knoblauch-Creme

Chiles verdes asados en crema de comino y ajo

Chiles verdes asados en crema de comino y ajo ist eine cremige Salsa mit gerösteten Chilischoten. Beim Rösten werden die Schoten nicht gegart, sondern nur schnell und stark erhitzt, sodass sich die relativ zähe Haut leicht abziehen lässt. Ausserdem werden sie noch aromatischer. Mit verantwortlich dafür ist der enthaltene Zucker, der durch die starke Hitze zum Teil karamellisiert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Chilischote(n) (Anaheim oder Poblano)

2 EL Butter

1 Zwiebel(n)

2 Zehen(n) Knoblauch

½ TL Kreuzkümmel

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

250 ml Sahne

225 ml Gemüsebrühe

1 Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und hacken, den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Chilischoten in einer gusseisernen Pfanne oder im vorgeheizten Ofen so lange rösten, bis die Haut Blasen wirft und leicht schwarz wird. Herausnehmen und abkühlen lassen. Anschließend das Gemüse häuten, entkernen und in Streifen schneiden.

Zubereitung

Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse zu der Zwiebel-Knoblauch-Paste geben. Sahne und Brühe zugeben und alles bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. In eine vorgewärmte Servierschüssel geben und warm servieren. Wenn Sie Mais zu dem Gemüse geben, verleiht dies dem Gericht eine leicht süßliche Note.



Grüne Bohnen mit Limetten

Ejotes con limón

Ejotes con limón ist ein einfaches und leckeres Gericht aus grünen Bohnen (Ejotes) und Limetten. Es ist besonders in der mexikanischen Küche beliebt und wird oft als Beilage serviert. Die Zubereitung ist unkompliziert: Die grünen Bohnen werden gekocht und dann mit einer Mischung aus Limettensaft, Olivenöl, Knoblauch und Gewürzen wie Salz und Pfeffer vermischt.

Dieses Gericht ist nicht nur gesund, sondern auch sehr erfrischend und passt gut zu vielen Hauptgerichten. Manchmal wird es auch mit geriebenem Parmesan oder gerösteten Mandeln verfeinert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Bohnen grün

1 Prise Salz

1 Bund Petersilie glatt

4 EL Butter

2 Limette(n)

1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

1 Prise Zucker

1 Limette(n) zum Garnieren

Vorbereitung

Die Limette in Scheiben schneiden, die Bohnen waschen und putzen. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Bohnen darin in etwa 7 Minuten knackig garen.

Inzwischen Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken.

Zubereitung

Die Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Die Limetten auspressen und den Saft mit der Petersilie zur Butter geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und in einer Schüssel mit der Butter-Limetten-Sauce mischen. Nach Belieben mit Limettenscheiben garnieren und servieren.

Die Bohnen können als Zwischengang, aber auch zu Fisch, Fleisch oder Geflügel serviert werden.



Granatapfelreis

Arroz con granadas

Arroz con granadas ist ein mexikanisches Reisgericht, das mit Granatapfelkernen zubereitet wird. Es ist eine interessante Kombination aus herzhaftem Reis und der süß-säuerlichen Note der Granatapfelkerne. Die Hauptzutaten sind Langkornreis, Hühnerbrühe, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und natürlich Granatapfelkerne.

Die Zubereitung beginnt mit dem Anbraten von Zwiebeln und Knoblauch in Öl, bevor der Reis hinzugefügt und kurz mitgebraten wird. Anschließend wird der Reis mit Hühnerbrühe und Tomaten gekocht, bis er gar ist. Zum Schluss werden die Granatapfelkerne untergehoben, was dem Gericht eine frische und fruchtige Note verleiht.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Beilagen, Reisgerichte

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Fleischtomaten

500 ml Hühnerbrühe

1 Zwiebel(n)

3 EL Öl

2 Zehen(n) Knoblauch

100 g Langkornreis

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

1 Granatapfel

1 Banane(n)

½ Zitrone(n) ausgepresst

1 Zweig(e) Koriander

Zubereitung

Die Fleischtomaten überbrühen, häuten, quer halbieren, entkernen und vom Stielansatz befreien. Das Fruchtfleisch fein hacken. Die Hühnerbrühe aufkochen, die Tomatenstückchen hinzufügen und mitköcheln. Inzwischen die Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf im heißen Öl bei schwacher Hitze glasig dünsten. Den Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Den Reis einstreuen und umrühren, bis alle Körnchen von einem Ölfilm überzogen sind. Mit der Hühner-Tomaten-Brühe aufgießen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze in 20-25 Minuten ausquellen lassen. Inzwischen den Granatapfel quer halbieren und die Kerne herauslösen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Koriander abspülen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen. Die Granatapfelkerne und zwei Drittel der Bananenscheiben unter den fertigen Reis heben. Mit Korianderblättchen und den restlichen Bananenscheiben garnieren.



Maisgratin

Budín de elote

Budín de elote ist ideal als Beilage zu Fleisch, aber auch ein eigenständiges vegetarisches Gericht.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 1 Paprika rot
- 1 Paprika grün
- 2 EL Olivenöl
- 3 Zehen(n) Knoblauch
- 500 g Maiskörner
- 4 Ei(er)
- 3 EL Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Pfeffer schwarz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 4 EL Butter für die Form

Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und klein würfeln, die Paprikaschoten putzen, waschen, erst in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Backofen auf 200° (Gas Stufe 3) vorheizen.

Zubereitung

Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Paprikawürfel darin andünsten, alles etwa 5 Minuten dünsten. Den Knoblauch dazugeben. Die Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen und im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Das Maispüree mit dem Mehl und der Paprikamischung dazugeben. Alles verrühren, mit Salz, Zucker, 1 Prise Pfeffer und Chilipulver würzen. Eine passende Auflaufform ausfetten, mit der Masse füllen und im Backofen (Mitte) 30 - 40 Minuten garen.



Reis mit Mais

Arroz con elote

Arroz con elote ist ein einfaches und schmackhaftes Gericht aus der mexikanischen Küche, das aus weißem Reis und Maiskörnern (elote) besteht. Es wird oft als Beilage zu verschiedenen Hauptgerichten serviert. Die Zubereitung ist unkompliziert: Der Reis wird zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Maiskörnern in einer Mischung aus Wasser oder Brühe gekocht.

Manchmal wird das Gericht mit Butter oder Öl verfeinert und mit Gewürzen wie Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Es gibt auch Varianten, bei denen zusätzlich Käse oder andere Gemüsesorten hinzugefügt werden.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Beilagen, Reisgerichte

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Fleischtomaten

500 ml Hühnerbrühe

1 Zwiebel(n)

3 EL Öl

2 Zehen(n) Knoblauch

150 g Langkornreis

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

150 g Mais aus der Dose

1 Chili Jalapeño

½ Zitrone(n) ausgepresst

1 Zweig(e) Koriander

Zubereitung

Die Fleischtomaten überbrühen, häuten, quer halbieren, entkernen und vom Stielansatz befreien. Das Fruchtfleisch fein hacken. Die Hühnerbrühe aufkochen, die Tomatenstückchen hinzufügen und mitköcheln. Inzwischen die Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf im heißen Öl bei schwacher Hitze glasig dünsten. Den Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Den Reis einstreuen und umrühren, bis alle Körnchen von einem Ölfilm überzogen sind. Mit der Hühner-Tomaten-Brühe aufgießen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze in 20-25 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit den Koriander abspülen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen, die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Den Mais und die Chili unter den fertigen Reis heben. Mit Korianderblättchen garnieren.



Süßkartoffeln mit Tequila

Camotes con limas y tequila

Camotes con limas y tequila ist ein interessantes und schmackhaftes Gericht, das Süßkartoffeln (Camotes) mit Limetten und Tequila kombiniert. Es ist eine kreative Art, Süßkartoffeln zuzubereiten, indem man sie mit dem frischen Geschmack von Limetten und dem besonderen Aroma von Tequila verfeinert.

Ein typisches Rezept könnte Süßkartoffeln, Limettensaft, Tequila, Honig oder Zucker, und Gewürze wie Zimt und Muskatnuss enthalten. Die Süßkartoffeln werden oft gebacken oder gekocht und dann mit einer Mischung aus Limettensaft und Tequila glasiert.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Süßkartoffeln

125 g Butter

2 TL Zucker

1 EL Limettensaft

2 EL Tequila

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz

2 Limette(n)

Vorbereitung

Die Süßkartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Limetten waschen und in Spalten schneiden.

Zubereitung

Butter in einer sehr großen Pfanne oder 2 kleineren Pfannen erhitzen, aber nicht braun werden lassen. Die Kartoffelscheiben hineingeben und den Zucker darüber streuen. Die Kartoffeln bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren 15 bis 20 Minuten darin braten, bis sie leicht karamelisieren und glasig aussehen. Den Limettensaft und Tequila unter die Kartoffeln rühren und noch 2 bis 3 Minuten weiterbraten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Limetten zu den Kartoffeln reichen, damit sich jeder nach Geschmack noch etwas Saft über die Kartoffeln pressen kann.



Zucchini mit Mais

Calabacitas con elote

Calabacitas con elote ist ein traditionelles mexikanisches Gericht, das aus Zucchini (calabacitas) und Mais (elote) besteht. Es wird oft als Beilage oder Hauptgericht serviert und kann mit verschiedenen Zutaten wie Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und manchmal auch Käse oder Sahne zubereitet werden. Mit frischem Koriander oder Epazote garnieren und nach Belieben mit Käse oder Sahne servieren.

Dieses Gericht ist nicht nur lecker, sondern auch gesund und einfach zuzubereiten.

Herkunft: Mexiko

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Zucchini

1 Paprikaschote

300 g Mais aus der Dose

1 Zwiebel(n)

3 EL Butter

2 Zehen(n) Knoblauch

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

Vorbereitung

Die Zucchini waschen, von Stielansätzen befreien und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln. Die Paprika vierteln, putzen, waschen, erst in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Den Mais aus der Dose in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Zubereitung

Butter in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Zucchinischeiben, Paprikawürfel und den Mais dazugeben. Den Knoblauch schälen und über das Gemüse geben. Alles durchrühren, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Als Zwischengericht oder als Beilage zu Fleischgerichten servieren.