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.

© 2026 coquina.de