



MEXIKANISCHE REZEPTE

🌵 tacoweb.de 🌵

(Ute Vasquez, Eaven Stoller, Gabi Frankemölle)

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	6
VORSPEISEN.....	7
Antojitos - Minitartes.....	8
Avocado - gefüllte	9
Avocado Dip a la TexMex	10
Caldo de Albondigas - Fleischklößchensuppe.....	11
Ceviche - Cocktail aus rohem Fisch	12
Chilaquiles - Tortilla-Suppe	13
Chile Rellenos mit Huhn.....	14
Cóctel de Camarones - Shrimp Cocktail.....	15
Empanadas - pikante Krapfen	16
Jalapeno Poppers - überbackene Chilischoten	17
Meeresfrüchtesuppe - exotisch anders.....	18
Pilzsuppe - Sopa de Hongos	19
Salpicon - für heiße Sommertage.....	20
Sopa de Aguacate (Avocadosuppe)	21
Taco-Suppe.....	22
Thunfischempanadas.....	23
HAUPTGERICHTE	24
Albondigas - mexikanische "Königsbergerklopse"	25
Barbacoa - gebackenes Lamm	26
Fajitas - und ihre Füllungen	27
Filetes de Pescado Estilo Acapulco - Fischfilet Acapulco	28
Fischfilet überbacken - Texmex	29
Gegrillter Fisch nach Maya-Art	30
Hähnchen Pibil - Pollo Pibil	31
Hähnchenbrust in Chili Chipotle & Crema	32
Kaninchen in Salsa Ranchera - Conejo en S. Ranchera.....	33
Mancha Mantel (Tischtuchbekleckser)	34
Pasta mit Avocado-creme und Shrimps.....	35
Pescado Yucateco - Fischfilet Yucatan Art.....	36
Rehkeule im Rotweinbackteig.....	37
Schweinekoteletts in Adobo (Chuletas Adobo).....	38
Tinga - geschmortes Schweinefleisch	39
Truthahn in Mole	40
TORTILLAS & CO.....	41
Burritos - Grundrezept.....	42
Chimichangas - Grundrezept	43
Chimichangas mit Huhn.....	44
Enchiladas - Grundrezept	45
Enchiladas Rojas	46
Fisch-Tacos.....	47
Grannys Tortillas - aus Mais- und Weizenmehl	48
Quesadillas - gefüllt mit gedünsteten Zucchini- Blüten	49
Tacos - auf "deutsche" Art, superschnell	50
Tacos al Pastor – schnelle Version.....	51
Tacos al Pastor – unser Original-Rezept	52
TexMex-Tacos - Grundrezept	53
Tortillas aus Maismehl	54
Tortillas aus Weizenmehl	55
Tostadas - Grundrezept	56

TORTILLA FÜLLUNGEN.....	57
Chili con carne - typico Gringo.....	58
Chorizo - gewürztes Mett.....	59
Gebackene Bohnen - Frijoles Refritos.....	60
Gemüsefüllung - vegetarisch.....	61
Hühnchen-Füllung.....	62
Machomo - geschmortes Fleisch.....	63
Picadillo - Hackfleischfüllung.....	64
Taco Beef - TexMex-Rindfleischfüllung.....	65
Taco Pork - Schweinefleisch TexMex.....	66
 SALSA & SOßEN	 67
Caribe Salsa - karibische Salsa.....	68
Enchilada Sauce - mit Tomaten.....	69
Enchilada Sauce - schnell, ohne Tomaten.....	70
Gewürzmischung - Recado para Bistec y mas.....	71
Guacamole - wie sie am besten schmeckt.....	72
Mango Salsa - tropische Würze.....	73
Mole - Schokolade als scharfe Sauce.....	74
Salsa a la Crema para Alitas (Salsa für Hähnchenflügel).....	75
Salsa Chipotle - mit Raucharoma.....	76
Salsa de Jicamate - gekochte Tomatensoße.....	77
Salsa en Molcajete - Salsa aus dem Mörser.....	78
Salsa mexicana - klassische, rohe Soße.....	79
Salsa ranchera - gekochte Salsa.....	80
Salsa Roja - schnelle rote Salsa.....	81
Salsa Taquera - pikante grüne Sauce.....	82
Salsa Verde - mit grünen Tomaten.....	83
Salsa Verde de Cilantro - grüne Koriander-Salsa.....	84
Taco-Gewürzmischung für den Vorrat.....	85
 SNACKS.....	 86
Alitas de Pollo al la Crema (Hähnchenflügel a la ...).....	87
Bolillos - mexikanische Brötchen.....	88
Chiles Rellenos - gefüllte Schoten.....	89
Chili Burger.....	90
Molletes - überbackene Brötchen.....	91
Nacho Cheese Dip - Käsedip.....	92
Nachos Grande.....	93
Nachos überbacken.....	94
Nopales en Salsa Pepita (Kaktusblätter in Kürbiskern-Salsa).....	95
Sinchronizadas - gefüllte Tortillas.....	96
Sopes.....	97
Tacos de Cecina (Rinderfilet).....	98
Tamales - Maiswickel.....	99
Tortas Cubanas - reichhaltig belegte Sandwiches.....	100
Tortilla Crisps - fettarm.....	101
Tortilla Pizza.....	102
 BEILAGEN	 103
Arroz Blanco - weißer Reis.....	104
Arroz Rojo - roter Reis.....	105
Bohnen - Frijoles.....	106
Calabacitas a la Gloria - Zucchini.....	107
Chayotes mit saurer Sahne - Chayotes con Crema.....	108
Crema - der Klecks Rahm.....	109
Ensalada de Nopales - Kaktusblätter-Salat.....	110
Früchesalat mit Jicama.....	111
Gebackene Bohnen - Frijoles Refritos.....	112

Maisbrot - TexMex-Beilage	113
Mexican Rice - Fertigmix.....	114
Orangensalat mit Jicama und Koriander.....	115
Rühreier nach mexikanischer Art.....	116
Tamales - Grundrezept	117
Zanahorias con Yogurt - Karottensalat	118
TEX-MEX.....	119
Chi-Chis Fried Icecream - TexMex	120
Chicken Tacos mit grüner Soße	121
Chili Poppers Lite - gefüllte Chilischoten	122
Chimichangas mit Huhn	123
Enchiladas mit Huhn	124
Fisch-Tacos.....	125
Huevos Rancheros.....	126
Mexikanischer Reis	127
Nachos - TexMex-Vorspeise.....	128
Taco Salad - Salat a la Texmex.....	129
Tamale Pie - Maismehl-Casserole.....	130
Wraps mit Hühnchenfüllung.....	131
CHILI CON CARNE.....	132
Baked Chili - Chili mit Maisbrotkruste	133
Chili con carne - typico Gringo.....	134
Church Supper Chili - 100 Portionen!	135
Coffee Chili - würziges Chili mit Kaffee.....	136
Gates of Hell Chili - ohne Bohnen.....	137
Skillet-Chili - schnelles Pfannen-Chili	138
TexMex-Chili	139
Vegetarian Chili - Gemüse-Chili.....	140
White Chili - weißes Chili	141
DESSERTS.....	142
Arroz Dulce - Milchreis mexikanisch	143
Buñuelos - frittiertes Dessert.....	144
Capirotada - Nussbrot zum Kaffee.....	145
Capirotada II - Brotpudding mit Obst	146
Churros - Spitzgebäck.....	147
Flan Caramel.....	148
Flan de Almendras - Mandelflan mit Orangen	149
Mangomousse.....	150
Margarita-Mousse mit Mangokompott	151
Militares (Maisplätzchen)	152
Natilla - mexikanischer Pudding.....	153
Pan Dulces - süße Brötchen	154
Plantanos - gebratene Bananen	155
Sopapillas - Texmex-Dessert.....	156
Tres Leches - Milchkuchen	157
GETRÄNKE.....	158
Agua de Jamaica - Eistee	159
Agua de Limone	160
Agua de Melon (Honigmelone)	161
Agua de Sandía (Wassermelone).....	162
Agua de Tamarindo.....	163
Café de Olla - mexikanischer Kaffee	164
Champurado - Maisschokolade	165
Jugo - Palenque aus Yucatan	166
Jugo a la Ute	167

Jugo Americano	168
Jugo de Berros con Pina (Brunnenkresse mit Ananas)	169
Jugo de Berros y Tonronja (Brunnenkresse u. Grapefruit)	170
Jugo de Platano y Mango (Banane und Mango)	171
Jugo de Platano, Pera y Papaya (Banane, Birne, Papaya)	172
Jugo de Zanahoria y Betabel (Möhren u. Rote Beete)	173
Jugo Florida (Florida-"Smoothie")	174
Mexikanischer Kaffee - mit Alkohol	175
Ponche de Fruta - warmer Punsch mit Alkohol	176
Sangria - mit Fruchtstücken	177
Sangria - Rotweinlimonade	178
Sobrosso - erfrischender Müslidrink	179
Virgin Sangria - ohne Alkohol	180
Weißwein-Sangria	181
Xlapak aus Yucatan ("Smoothie" a la Yucatan)	182
COCKTAILS	183
Acapulco – mit Ananas	184
Caipirinha – der "In" Drink	185
Caipirinha - Bowle	186
Margarita - kühl und säuerlich	187
Pfirsich Daiquiris - Tropical	188
Rompope - Eierpunsch	189
Strawberry Margarita	190
Tequila Coco	191
Tequila Sunrise	192
Toreador - sahnig-süß	193
Wine Margaritas - Margaritas mit Wein	194
Zorro - für mutige Gäste	195
SAISONALES	196
Meeresfrüchtesuppe - exotisch anders	197
Pan de Muertos - Brot der Toten	198
Ponche de Fruta - warmer Punsch mit Alkohol	199
Rosca de Reyes - süßes Dreikönigsbrot	200
Truthahn in Mole	201
Weihnachtspunsch	202
MEXICO-PARTY	203
Antojitos - Minitartes	204
Avocado Dip a la TexMex	205
Barbacoa - gebackenes Lamm	206
Caipirinha - Bowle	207
Chicken-Wings mexikanisch	208
Fiesta 8-Lagen Dip	209
Früchtesalat mit Jicama	210
Nacho Cheese Dip - Käsedip	211
Palmeras - Blätterteigrouladen mit Chorizo und Oliven	212
Party-Chili - 100 Portionen!	213
Sangria - mit Fruchtstücken	214
Sangria - Rotweinlimonade	215
Schnitzelpfanne "Mexico"	216
Taco-Suppe	217
Thunfischempanadas	218
LINKS	219
REZEPTE VON A - Z	221

Vorwort

Tacos, Tamales und Salsas? Nur wenige Gourmets wussten bislang, dass authentische mexikanische Küche mehr bietet als gefüllte Tortillas: Köstliche "moles" und "pipianes" aus gemahlenden Nüssen oder "ceviche", einen wunderbaren Fisch-Cocktail. Inzwischen jedoch reisen immer mehr Europäer nach Mexiko, haben "TexMex" in den USA kennengelernt oder gehen hier gern zum "Mexikaner". Ihnen allen möchten wir auf unserer Webseite "Tacoweb" mehr über diese großartige Küche erzählen.



Außer Infos zur Esskultur, Regionalküchen und speziellen Produkten haben wir mehr als 180 mexikanische Rezepte zusammen gestellt. Dass es diese Sammlung nicht nur online, sondern jetzt auch zum Zuhause-Lesen gibt, verdanken wir Thias aus der Schweiz (www.smwenger.ch). Er hat sich die Arbeit gemacht, alle Rezepte einzeln aufzurufen, in diesem Dokument zusammenzustellen und sauberlich zu formatieren. Thias, unseren herzlichsten Dank!

Und nun – viel Spaß beim Lesen und Nachkochen!

Das Tacoweb-Team: Ute, Eaven und Gabi



Copyrightinweis

Alle Rezepte stammen von uns selbst, aus Newsgroups oder öffentlichen Rezeptarchiven und wurden von uns bearbeitet und übersetzt. Das Recherchieren dieser Informationen, das Zusammentragen von Links und das Schreiben der Texte hat uns viel Zeit gekostet.

Natürlich dürfen Sie unsere Rezepte zum persönlichen Gebrauch speichern, drucken und kopieren. Auch gegen eine Veröffentlichung einzelner Rezepte auf anderen Webseiten haben wir nichts – bitte verweisen Sie auf www.tacoweb.de als Quelle.

Worüber wir uns allerdings ärgern: Grafikklaue, der stillschweigende Abdruck von mehr als nur ausgewählten Rezepten und die Weitergabe dieses Dokumentes über Filesharing-Börsen (Kazaa etc.) Dadurch betrachten wir unsere Urheberrechte als verletzt. Wir bitten Sie darum, fair zu bleiben und unser geistiges Eigentum zu respektieren. Falls Sie also unsere Rezepte und weitere Informationen veröffentlichen möchten: Bitte informieren Sie uns per Email - <mailto:info@tacoweb.de>

Vorspeisen



Vorspeise, Snack, leichtes Hauptgericht, magenfüllende Mahlzeit? Die Grenzen sind fließend - je nachdem, ob Sie kleine Portionen eines Gerichtes oder größere servieren.

Es gibt in der mexikanischen Küche viele verschiedene Arten von Vorspeisen: Suppen, Eiergerichte, gefüllte Chilischoten, Fleischhäppchen. Viele eignen sich auch hervorragend zum Brunch oder für ein mexikanisch inspiriertes Buffet.

Antojitos - Minitartes

Zutaten

8 bis 12 Weizenmehltortillas (je nach Größe)
100 g geriebener Mozzarella
100 g geriebener scharfer Käse (alter Gouda, Cheddar, Schweizer)
100 g ger. Emmentaler
2 Tomaten, feinst gewürfelt
1 grüne Paprikaschote, feinst gewürfelt
5 gehackte Frühlingszwiebeln
1/2 Dose schwarze Bohnen (Dose), abgetropft
1/2 Fl. Salsa nach Geschmack

Zubereitung

Ofen auf 210 Grad vorheizen, zwei Muffinformen (für jew. 12 Stück) ausfetten. Aus den Tortillas mit einem Ausstecher Kreise ausstechen oder schneiden, die Höhlungen der Muffinformen damit ausfüllen. Tortillakreise in die Muffinformen legen, mit den Gemüsestückchen und Käsesorten füllen. Je 1 TL Salsa darüber geben, mit weiterem Käse bestreuen. Gut fünf Minuten überbacken, bis der Käse Blasen wirft und braun wird. Heiß oder lauwarm servieren

Portionen

8

Wissenswertes

Tortillas dienen hier als Schale für eine mexikanische inspirierte Füllung. Dieser TexMex-Snack ist schnell gemacht und macht sich gut auf einem mexikanischen Buffet. Man kann die Muffincups schon vorher füllen, nur backen sollte man die Minitartes direkt vor dem Verzehr.



Avocado - gefüllte

Zutaten

2 Avocados
1 Zwiebel
1 Dose Thunfisch natur, nicht in Öl
Saft einer 1/2 Limette
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch vorsichtig herausnehmen, ohne die Avocadohaut zu verletzen. Mit einer Gabel das Fruchtfleisch zerdrücken. Zwiebel ganz klein würfeln und unter das Avocadopüree ziehen. Thunfisch abtropfen lassen und ebenfalls unterziehen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree wieder in die Avocadohälften füllen. Mit etwas frischem Dill garnieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Diese Form der gefüllten Avocado gibt es in einem hübschen Strand-Restaurant in Huatulco, Mexiko, einem Ferienort der überwiegend von Mexikanern genutzt wird und vielleicht noch ein Geheimtip ist für diejenigen, die die Touristen-Hochburgen nicht so lieben.



Avocado Dip a la TexMex

Zutaten

4 reife Avocados
4 EL Miracel Whip
125 g saure Sahne
100 ml Salsa nach Geschmack
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Saft von 1/2 Limette

Zubereitung

Avocados schälen, entkernen und mit der Gabel zerdrücken. Restliche Zutaten dazugeben und untermischen, nicht allzu glatt verrühren. Mit Tortillachips und Gemüsestiften (Möhren, Paprika, Staudensellerie, Broccoli) servieren.

Portionen

12

Wissenswertes

Ein Avocado-Dip, keine Guacamole - beachten Sie den Unterschied! In einer Guacamole haben saure Sahne und Mayonaise nämlich nichts zu suchen. Zusätzlicher Tipp von Ute: Wenn Sie den Avocadokern in die Mitte des Dips setzen und die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken, hält sich der Dip einige Stunden im Kühlschrank, ohne braun zu werden



Caldo de Albondigas - Fleischklößchensuppe

Zutaten

Fleischbällchen:

600 g Hackfleisch, gemischt

1 Zwiebel, feinstgehackt

1 Ei

Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

etw. frischer Koriander

40 g Maismehl, einige EL Wasser

Suppe:

1,5 l Rindfleischbrühe (Instant)

2 Tomaten, gehackt

1 Zwiebel, feinstgehackt

1 Zucchini, in Scheiben

1 Möhre, in Scheiben

Prise Oregano

Zubereitung

Zutaten für die Fleischbällchen gut vermengen und pikant abschmecken. Mundgerechte Bällchen von knapp zwei Zentimetern Durchmesser formen. Zutaten für die Suppe in einen Topf geben und aufkochen lassen, Fleischklößchen hineingeben und etwa eine Stunde bei sanfter Hitze simmern lassen.

Portionen

8

Wissenswertes

Aus dem Fleischteig können Sie auch "nur" Albondigas zubereiten und in Fett braun ausbraten. Geben Sie dann eventuell eine Olive oder Stück hartgekochtes Ei in die Mitte. Statt Maismehl können Sie auch gekochten Reis in den Fleischteig einarbeiten. Bei den Hauptgerichten finden Sie auch noch ein Rezept für Fleischklösschen in Tomatensoße.



Cevice - Cocktail aus rohem Fisch

Zutaten

1 kg Fischfilet (Barsch, Red Snapper, Heilbutt - weisser Fisch mit festem Fleisch)
Saft von 5 Limetten
eine kleine Zwiebel, fein gehackt
300 g kleine Tomatenwürfel
1-2 Avocados (als Dekoration)
2-3 Jalapeño oder Chile verde (im Fachhandel erhältlich)
etwas Koriander
Tostadas (flache Maistortillas)

Zubereitung

Den Fisch (wichtig: er muss wirklich super-frisch sein!) in kleine, 1 cm mal 1 cm Stücke schneiden. Den Fisch in Limettensaft circa zwei Stunden marinieren, sodass der Fisch in der Säure garen kann (evtl. mit Plastikfolie zudecken und kühl stellen). Der Fisch sollte nach dem "Garen" eine feste Konsistenz bekommen.

Tomatenwürfel, gehackte Zwiebeln und etwas fein geschnittenen Koriander der Fischmasse hinzufügen. Ceviche mit etwas Jalapeño und Salz abschmecken. Ceviche (ohne Saft) kurz vor dem Servieren auf die getoasteten Tostadas füllen. Als Dekoration dient die in dünne Streifen geschnittene Avocado.

Portionen

8

Wissenswertes

Sehr wichtig: HYGIENE! Da Ceviche aus rohem Fisch besteht, sollten Sie sehr hygienisch arbeiten. Den Fisch KEINESFALLS über mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren, maximal einige Stunden bis einen Tag. Fischvergiftungen durch Koli- oder andere Bakterien sind zumindest lästig, wenn nicht gar gefährlich. Tipp: Achten Sie beim Anrichten darauf, dass Sie die Masse nicht zu früh auf die Tostadas füllen. Die Tostadas sind frittierte Tortillas und werden durch die Feuchtigkeit sehr schnell weich.



Chilaquiles - Tortilla-Suppe

Zutaten

2 Knoblauchzehen, feinst gehackt
2 Tassen fein gehackte Zwiebeln
4 Tassen gehackte, reife Tomaten
4 TL Öl
8 Tassen (knapp 2 l) Hühnerbrühe (bevorzugt selbstgekocht, sonst Instant)
2 TL Worcestershiresauce
Pfeffer
1 TL Zucker
24 Maistortillas, in Streifen geschnitten und in heißem Öl knusprig gebraten
250 g saure Sahne
4 reife Avocados, geschält, geviertelt, in feine Schnitze geschnitten
1 Bund gehackte Frühlingszwiebeln
optional: Feta-Käse, zerkrümelt

Zubereitung

Knoblauch und Zwiebeln in einem großen Topf im Öl weich dünsten, Tomaten dazugeben, gründlich dünsten, mit dem Mixstab pürieren. Brühe und Gewürze einrühren, abschmecken, eine Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen. Suppe folgendermaßen servieren: Pro Portion einige Tortillastreifen in eine Suppentasse geben, mit Avocadoscheiben, Zwiebeln und eventuell Feta-Käse bestreuen, eine oder zwei Kellen Suppe darübergeben, mit einem Klecks saurer Sahne garnieren.

Portionen

12

Wissenswertes

Die saure Sahne ist optional, wer Kalorien sparen möchte, kann sie auch weglassen. Wer gerne Fleisch isst, kann gekochtes Rindfleisch oder gewürfeltes Hähnchenfleisch als Garnitur verwenden. Feta-Käse ist Ersatz für weißen mexikanischen Käse, den man hier nicht bekommt.



Chile Rellenos mit Huhn

Zutaten

8 gr. Poblano-Chilischoten
1 große Zwiebel, fein gehackt
1 EL Öl
2 Fleischtomaten, feingehackt
300 g gegartes Hühnerfleisch, in sehr feine Würfel geschnitten
Salz, Pfeffer nach Geschmack
100 g ger. milder Käse
100 g Feta, in kleine Würfel geschnitten

Zubereitung

Chilies im Backofen bei hoher Hitze rösten, bis sich die Haut löst und dunkel wird. In eine Plastiktüte geben und darin ausdampfen lassen. Haut abziehen, Schoten vorsichtig aufschneiden (nicht durchschneiden) und Kerne und Häute entfernen, Stengel nicht entfernen.

Für die Füllung Zwiebel im Öl bei mittlerer Hitze gut fünf Minuten weich dünsten, Tomaten und Gewürze dazugeben, etwa zehn Minuten schmoren. Dann Hühnerfleisch einrühren, abkühlen lassen und zuletzt Käse unterarbeiten. Ofen auf 175 Grad vorheizen. Chilischoten durch den Schnitt mit der Fleisch-Käsemasse füllen, in eine gefettete Auflaufform setzen, mit Alufolie abdecken und 30 Minuten backen.

Portionen

4

Wissenswertes:

Kalorienärmer als die ausgebackene Version mit Käsefüllung. Sie können die Chilischoten (zur Not längliche türkische Paprikaschoten) auch schon einen Tag eher füllen und bis zum Backen kalt stellen.



Cóctel de Camarones - Shrimp Cocktail

Zutaten

1 große Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
1 Dose Tomaten
2 eingelegte Chilis
Ketchup
frisches Koriander
Limettensaft
250 g Shrimps (frisch, TK oder Konserve)

Zubereitung

In einem Mixer Zwiebel, Knoblauch, Chili, Tomaten, Koriandergrün und einen guten Schuß Tomaten Ketchup zerhacken, etwas Limettensaft hinzugeben, evtl. mit Salz abschmecken. Shrimps unterheben und in Cocktail-Gläsern servieren. Hierzu passen gesalzene Crackers. Die Schärfe läßt sich durch mehr oder weniger Chilis selbst bestimmen.

Portionen

4

Wissenswertes

Dies ist ein äußerst beliebter Cocktail der Mexikaner und ist sehr schnell und einfach zuzubereiten.



Empanadas - pikante Krapfen

Zutaten

1 Rolle Blätterteig (ca. 350 g, im Supermarkt fertig erhältlich oder TK)

Für die Füllung:

60 g Maiskörner aus der Dose

50 g Peperoni (oder Paprika), in kleine Würfel geschnitten

40 g Poblano Chili (im Fachhandel in der Konserve erhältlich zB. Herdez)

15 g gehackte Zwiebeln

etwas Sahne zum Verfeinern

etwas geriebener Käse Salz und Pfeffer

Zubereitung

Mit der Füllung sollten Sie starten, da diese beim Füllen unbedingt kalt sein sollte. Sie können diese auch am Vortag zubereiten und über Nacht kühl stellen.

Etwas von dem Mais, Paprika, Poblano Chili und Zwiebeln in Butter dünsten, Sahne begeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschliessend pürieren und restliche Zutaten für die Füllung begeben. Abschmecken und kühl stellen.

Den Blätterteig in circa 10 mal 10 cm große Stücke schneiden. Lassen Sie aber diese Stücke unbedingt auf dem mit Mehl bestreuten Tisch liegen. Die kalte Masse in die Mitte des Teigstückes (circa 40 - 50 g) füllen. Nicht zu viel, sonst läuft die Füllung beim Backen aus.

Jetzt kommt der kreative Teil: Das Schließen der Teigtasche. Es gibt keine allgemeine Form. Schließen Sie diese Tasche so, wie es Ihnen gefällt. Am besten jedoch, indem Sie alle Ecken in die Mitte, über die Füllung, legen und dort verkneten, beziehungsweise leicht verdrehen. Mit etwas Eigelb bestrichen sind Ihre Empanadas backbereit: Im Ofen bei 190°C etwa 12 - 15 Minuten goldbraun backen.

Portionen

4

Wissenswertes

Empanadas gibt es in Mexiko mit verschiedensten Füllungen. Ob klein als Finger Food und Appetitanreger oder gross als Beilage – diese delikaten Teigtaschen schmecken allemal. Dieses Rezept eignet sich vorzüglich für Ihre nächste Party. Sie können die Empanadas einige Tage im Voraus zubereiten, gut kühlen und dann bei Bedarf backen.



Jalapeno Poppers - überbackene Chilischoten

Zutaten

4 Scheiben Frühstücksspeck, in feinen Würfeln
1 gr. Zwiebel, feingehackt
125 g Champignons, feingehackt
250 g Frischkäse
250 g ger. pikanter Käse
12 kl. Jalapeno-Chilies (http://www.tacoweb.de/zut_chilies.htm)

Zubereitung

Zwiebel, Speck und Pilze in einer Pfanne braten, bis der Speck knusprig und die Pilze nicht mehr wässrig sind. Abkühlen lassen und mit den Käsesorten mischen, halbieren, füllen, in eine Auflaufform setzen und bei 175 Grad im Ofen etwa 15 Minuten überbacken.

Portionen

6

Wissenswertes

Die Jalapeno-Schoten sind sehr scharf. Wer es milder mag, kann diese Mischung in halbierte Poblano-Chilies oder türkische gelbe Paprikaschoten füllen. Die klassische Version, bei der die Schoten mit Käse gefüllt und in Eiteig ausgebacken werden, finden Sie bei den Snacks als Chile Rellenos.

  

Meeresfrüchtesuppe - exotisch anders

Zutaten

100 g Miesmuscheln
150 g Riesenkrevetten (ohne Kopf und Panzer)
150 g Red Snapper
150 g Schwertfisch
2 Karotten
2 Kartoffeln
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
2 große Tomaten
2 Liter Bouillon
etwas Zitronensaft
etwas Koriander
Gewürze
Margarine

Zubereitung

Gemüse in kleine Scheiben (1x1cm) schneiden. Sämtliches Gemüse außer den Tomaten in etwas Margarine dünsten, bis das Gemüse weich ist (eventuell etwas Bouillon begeben). Gemüse in eine große, feuerfeste Form füllen und gleichmässig verteilen.

Muscheln und Krevetten säubern. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Den mit Salz, Koriander und Zitronensaft marinierten Fisch, die Muscheln und die Krevetten über das Gemüse in der Form verteilen. Mit feingehackten Tomatenwürfeln überstreuen.

Gemüse und Meeresfrüchte mit heißer Bouillon übergießen und das Ganze bei 200°C für etwa 15-20 Minuten im Ofen garen. Bevor Sie die Suppe servieren, vergewissern Sie sich, dass der Fisch auch gar ist.

Portionen

8

Wissenswertes

Diese Suppe wird in Mexiko sehr gerne zu Ostern zubereitet. Natürlich schmeckt sie auch vorzüglich an kühleren Sommerabenden auf der Veranda.

Bei der Zubereitung sollten Sie bereits geöffnete Muscheln auf jeden Fall aussortieren.

Falls Sie die typischen Fischarten nicht bekommen, können Sie natürlich auch andere feste Sorten verwenden.



Pilzsuppe - Sopa de Hongos

Zutaten

500 g Champignons
100 g Austernpilze
2 EL Öl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 gr. Dose Tomaten
2 getrocknete kl. rote Chilischoten
1 l Geflügelbrühe
Salz u. Pfeffer
frischer Koriander

Zubereitung

Pilze putzen und in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in dem Öl glasig braten. Pilze hinzufügen und mit anbraten. Die Chilischoten zerbröseln und dazu geben, ebenfalls die klein geschnittenen Tomaten. Nach 3-4 Minuten mit der Geflügelbrühe ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluß den klein geschnitten Koriander über die Suppe geben.

Portionen

4

Wissenswertes

Es sieht hübsch aus, wenn man diese Suppe in rustikalen Steingut-Suppentassen serviert.



Salpicon - für heiße Sommertage

Zutaten

500 Gramm Tortillachips zum Dippen
2 Köpfe Eisbergsalat
250 g Schweinsbraten (mager und in Scheiben geschnitten)
Bouillon, um das Fleisch zu kochen
2 reife Avocados
Saft von zwei Zitronen
Salz, Pfeffer
eine kleine Dose Jalapeño-Chilis in Essig (im Fachhandel erhältlich)

Zubereitung

Das Fleisch in kräftiger Fleischsuppe weichkochen. Etwas abkühlen lassen und die Fleischstücke in Streifen zupfen oder schneiden. Zitronensaft, etwas Essig von den Chilis mit den klein geschnittenen Jalapeño-Chilis (je nach Schärfe ein bis drei Chillis) mit Salz und etwas Pfeffer vermengen. Den Salat und das gezupfte Fleisch begeben und mit kleinen Avocadostückchen vorsichtig vermengen. Abschmecken, eventuell nachwürzen. Mit Tortillachips servieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Ein beliebter und leichter Salat für heiße Sommertage ist Salpicon. Da Sie diesen Salat mit Zitronensaft marinieren, sollten Sie den Salat sofort verzehren. Auch für Vegetarier eignet sich dieser Salat bestens, ersetzen Sie das Fleisch einfach durch mehr Avocadoschnitze.



Sopa de Aguacate (Avocadosuppe)

Zutaten

2 große reife Avocados
235 ml süße Sahne
360 ml Hühnerbrühe
1 TL Limonensaft
1/4 TL Cayennepfeffer
gehackten Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung

Avocados, Sahne, Hühnerbrühe, Limonensaft und Cayennepfeffer in einem Mixer pürieren, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank 2 Stunden kühlen und dann mit dem geschnittenen Schnittlauch bestreut servieren.

Portionen:

4

Wissenswertes

Eine sehr erfrischende Suppe für heiße Tage. Hierzu kann man Baguettebrot reichen.



Taco-Suppe

Zutaten

500 g Rinderhack
1 gr. gehackte Zwiebel
4 Tassen (knapp 1 l) Tomatensaft
150 ml passierte Tomaten, Tetrapak
1 Dose Mais, abgetropft
1 Dose Kidney-Bohnen, abgetropft
1/2 Packung Taco-Gewürz (Fertigprodukt)
zum Garnieren: Sauerrahm, Avocadowürfel, Tortillachips

Zubereitung

Zwiebel in einem großen Topf in etwas Öl glasig dünsten, Hack dazugeben und krümelig braten. Restliche Zutaten dazugeben, mit Taco-Gewürz (oder Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver) abschmecken und eine halbe Stunde simmern lassen. Mit einem Klecks Sauerrahm oder Avocadowürfeln servieren, eventuell Tortillachips dazu reichen.

Portionen

6-8

Wissenswertes

Taco-Suppe heisst dieses Tex-Mex-Gericht wohl, weil darin die typischen Tacoszutaten vorkommen. Eignet sich prima auch als Partysuppe, da sie sich gut vorbereiten und warmhalten lässt.



Thunfischempanadas

Zutaten

zwei große Kartoffeln
200 g Thunfisch (abgetropft)
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
100 ml Sahne
Gewürze
etwas Butter
500 g TK-Blätterteig, rechteckig ausgewallt
1 Eigelb

Zubereitung

Zuerst kommt die Füllung dran: Sie sollte unbedingt kalt sein, damit man sie in den Teig füllen kann. Ist sie noch warm, wird der Teig klebrig und reißt. Kartoffeln schälen und in kleine gleichmäßige Würfel schneiden. In leicht gesalzenem und siedendem Wasser kurz weich kochen. Achten Sie darauf, dass die Kartoffeln noch etwas Biss haben. Sobald die Kartoffeln gar sind, mit kaltem Wasser abwaschen. So verschwindet die klebrige Stärke.

Gehackte Zwiebeln und Knoblauch mit etwas Butter in einer Pfanne glasig dünsten, dann den abgetropften Thunfisch hinzufügen. Den Thunfisch nur kurz mitdünsten. Diese Masse mit den Kartoffeln, der Sahne und den Gewürzen vermengen. Als Gewürze eignen sich Salz, schwarzer Pfeffer, etwas getrockneter Chili. Diese Masse im Kühlschrank auf unter 5°C abkühlen lassen (gegebenenfalls über Nacht).

Den Blätterteig in circa 12 mal 12 cm große Stücke schneiden. Lassen Sie aber diese Stücke unbedingt auf dem mit Mehl bestreuten Tisch liegen. Die kalte Thunmasse in die Mitte des Teigstückes (circa 40-50gr.) füllen.

Jetzt kommt der kreative Teil: Das Schließen der Teigtasche. Es gibt keine allgemeine Form. Schließen Sie diese Tasche so, wie es Ihnen gefällt. Am besten jedoch, indem Sie alle Ecken in die Mitte, über die Füllung, legen und dort verkneten, beziehungsweise leicht verdrehen. Mit etwas Eigelb bestrichen sind Ihre Empanadas backbereit: Im Ofen bei 200°C etwa 12-15 Minuten goldbraun backen.

Portionen

8-10

Wissenswertes

Delikate Empandas schmecken auch vorzüglich zwischendurch auf Reisen oder auf einem leichten Salat serviert. Schauen Sie in der Rubrik Füllungen nach, womit Sie Empanadas sonst noch füllen können.



Hauptgerichte



Gefüllte Tortillas haben wir aus dieser Rubrik bewusst herausgelassen, obwohl auch die sicherlich eine ganze Mahlzeit sind. Hier geht es uns vielmehr um raffiniertere Speisen, die Sie vielleicht noch nicht kannten. Diese Fisch- und Fleischgerichte sind etwas aufwendiger in der Zubereitung und eignen sich auch für ein festlicheres Abendessen.

Albondigas - mexikanische "Königsbergerklopse"

Zutaten

500 g Gehacktes
1 trockenes Brötchen
1 Zwiebel, feingehackt
1 Ei
1 TL getr. Oregano
ein paar Spritzer Maggi
2 EL Mehl zum Binden
ca. 10-15 mit Pimento gefüllte Oliven
Für die Sauce:
1 Knoblauchzehe
1 große Dose geschälte Tomaten
2 getrocknete rote Chili, zerbröseln
2 Tassen Tomatensaft
1 TL Kümmel
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Brötchen einweichen, Gehacktes, Ei, Zwiebel, Oregano, Maggi in eine Schüssel geben. Brötchen gut ausdrücken und mit dem Rest gut vermengen, zum Schluß mit dem Mehl binden. Evtl. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Hackfleischmix Mini-Fleischbällchen formen und jeweils eine Olive mit einarbeiten.

In einem Mixer oder Küchenmaschine die Zutaten für die Sauce zerkleinern. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Tomatenmix hinzugeben, kurz aufkochen, Temperatur runterschalten. Die Fleischbällchen sanft in die Sauce legen und bei niedriger Wärmezufuhr gut 25 bis 35 Minuten garen lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren.

Portionen

4

Wissenswertes

Hierzu passt Arroz Blanco und als Gemüsebeilage "Calabacitas a la Gloria". Und natürlich wie immer: Tortillas.



Barbacoa - gebackenes Lamm

Zutaten

1 Lammschulter
2-3 Knoblauchzehen
Rosmarin
1 Flasche Barbecue-Sauce
etwas Olivenöl
zum Sevieren: Maistortillas, Salsas

Zubereitung

Die Knoblauchzehen stifteln und die Lammschulter damit großzügig spicken. Das Fleisch in einen Tontopf - oder wenn nicht vorhanden auch ein Schmortopf - legen. Sehr großzügig mit getrocknetem Rosmarin bestreuen und dann die Barbecue-Sauce darüber gießen, so daß das Fleisch gut bedeckt ist. Zum Schluß etwas Olivenöl drüber träufeln (dies dient dazu, daß die Barbecue-Sauce nicht so verkrustet). Das ganze in den Backofen schieben und bei 180-200 Grad (Umluft) backen. Zwischendurch das Fleisch mal wenden und so lange backen, bis das Fleisch von selbst vom Knochen fällt - das dauert mehrere Stunden!

Das Fleisch klein rupfen. Damit es nicht zu trocken wird, noch ein bißchen von der Sauce drüber geben und nochmal durchmischen.

Dazu reicht man Mais-Tortillas: Eine warme Tortilla in die Handfläche legen, Fleisch drauf geben und zusätzlich Salsa Roja oder auch Guacomole. Die Tortilla zu einer Tüte falten (das Stück unten am Handballen hochklappen und jeweils die Seiten darüber) und aus der Hand essen. Mit Schmuck behangene Hände eignen sich weniger, da immer ein bißchen von der Salsa daneben läuft.

Portionen

8

Wissenswertes

Diese Version kommt dem Original-Barbacoa, das sehr aufwendig zuzubereiten ist, täuschend nahe.



Fajitas - und ihre Füllungen

Zutaten

12 - 16 Weizentortillas

600 gr geschnittenes Gemüse (Paprika, Zwiebeln, Zucchini, Karotten, Maiskörner, schwarze Bohnen)

2 grosse Tomaten, in kleine Stücke geschnitten

Öl zum Anbraten

Salz, Pfeffer, Knoblauch, evtl. mexikanische Würzmischung

600 gr Fleisch (Geflügelbrust, Rindersteak oder -braten)

Als Garnitur: Diverse Salsas wie Salsa Guacamole oder Salsa Mexicana, Sauerrahm, ger. Käse

Zubereitung

Fajitas sind ein typisches Gericht aus der Tex-Mex-Küche. Man versteht darunter gebratene Fleisch- und Gemüsestreifen, die erst am Tisch mit weiteren Beilagen in warme Weizenmehltortillas gerollt werden. Das Gericht "Fajita" stammt zwar nicht aus Mexiko, wohl aber der Begriff: Er bezeichnet das Fleisch, aus dem es ursprünglich zubereitet wurde - den Bauchlappen vom Rind. Das ist eigentlich ein sehr zähes Stück, das zunächst aufwendig von Sehnen und Fett befreit und geklopft werden muss. Nehmen Sie stattdessen mageren Rinderbraten oder Steak - das funktioniert viel besser!

Garnitur in Schälchen füllen, Weizenmehltortillas im Ofen erwärmen. Gemüse in heissem Öl anbraten, einige Minuten knackig garen, Tomatenwürfel begeben, mitdünsten, würzen, in eine Schüssel geben und warm stellen. Das Fleisch (siehe unten - falls mariniert, erst abtropfen lassen) in heißem Öl rosa (Rindfleisch) oder durch (Hühnchenfleisch) garen. Beiseite stellen und einige Minuten ruhen lassen, dann in Streifen schneiden. Zusammen mit dem Gemüse, der Garnitur und den warmen Tortillas servieren.

Und so isst man Fajitas: Jeder nimmt sich eine Tortilla, gibt Fleisch, Gemüse und Beilagen nach Wunsch darauf. Wer zu gierig ist, kann seine Fajita gleich schlecht verzehren ;-) Das untere Drittel der Fajita nach oben klappen, die linke und die rechte Seite übereinander zur Mitte. So ergibt sich eine Art oben offener "Umschlag", den man gut in die Hand nehmen kann.

Portionen

4

Wissenswertes

Garen Sie das (Steak-)Fleisch, wie in unserem Rezept, im ganzen, brauchen Sie keine Marinaden. Schneiden Sie günstigeres Bratenfleisch in Streifen, sollten Sie es in Essig- oder Weinmarinaden einlegen. Verwenden Sie beispielsweise diese leckere Margarita-Marinade, in die Sie das Fleisch einige Stunden geben und es dann schnell bei guter Hitze braten: 3 Teile Limonensaft, 1 Teil Triple Sec, 2 Teile Tequila.

Ganz allgemein: Fajitafüllungen sollten leicht mit wenig Sauce sein. Fast ein wenig an Wokgemüse erinnernde Gemüse und Fleischfüllungen eignen sich am besten. Füllungen für Fajitas sollten prinzipiell frisch und kurz vor dem Verzehr zubereitet werden, Fleischstücke mager und saftig sein - Entrecote, Rinderfilet oder Geflügelbrust. Sautieren Sie Rindfleisch a la minute, um möglichst dem Fleisch seinen eigenen Saft zu belassen.



Filetes de Pescado Estilo Acapulco - Fischfilet Acapulco

Zutaten

4 große, festfleischige Fischfilets
50 ml Tequila
50 ml frischer Limettensaft
2 zerdrückte Knoblauchzehen
1 TL Salz
4 EL Olivenöl
4 Fleischtomaten, entkernt und gewürfelt
1/2 Zwiebel, feingehackt
1 Chilischote
gehackter Koriander nach Geschmack

Zubereitung

Salz, Olivenöl, Tequila, Limettensaft und Knoblauch zu einer Marinade verrühren, über den Fisch gießen und eine halbe Stunde marinieren (nicht länger, sonst "gart" der Limettensaft den Fisch!) Aus Tomaten, Zwiebel, Chilischoten, Koriander und eventuell Salz und Limettensaft eine Salsa herstellen, beiseite stellen. Fisch aus der Marinade nehmen, abtropfen, gar grillen oder in einer Pfanne in etwas Öl gar braten, warm stellen. Restliche Marinade schnell auf hoher Hitze einkochen. Fisch mit je einem EL eingekochter Marinade und frischer Salsa servieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Eine sehr leichte Zubereitungsart für Fisch mit einer köstlichen Marinade. Zu dem Fisch passt Reis.



Fischfilet überbacken - Texmex

Zutaten

700 g Fischfilet
250 ml Salsa nach Geschmack (mild oder scharf)
200 g geriebener Käse
50 g zerdrückte Maistortilla-Chips (natur, nicht Chili!)
1 Avocado, geschält, entkernt, in Scheiben
100 g saure Sahne

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen, flache Auflaufform fetten. Fisch hineinlegen, mit Salsa bestreichen und mit Käse bestreuen. Die Tortilla-Chips darüber streuen. Fisch im Ofen 20 Minuten überbacken, mit saurer Sahne und Avocado-Scheiben servieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Dieses Gericht geht super-schnell und ist wirklich lecker. Dazu passen mexikanischer Reis und ein leichter Salat.



Gegrillter Fisch nach Maya-Art

Zutaten

6 festfleischige Fische (Dorade oder ähnlich)

1 Handvoll getrockneter Lorbeerblätter

Für die Marinade:

4 EL Orlean-Samen , über Nacht in Wasser eingeweicht und abgetropft oder fertige Achiote-Paste

1 EL schw. Pfefferkörner

1 TL Pimentkörner

1 Knoblauchknolle im Backofen geröstet, geschält

10 Knoblauchzehen

1 1/2 EL getrockneter Oregano

1 TL Kreuzkümmel

1/2 gemahlene Nelken

1 Zimtstange in Stückchen

1 EL Schmalz

Mischung aus 1 Tasse Orangensaft, 1/2 Tasse Grapefruitsaft und 1/2 Tasse mildem Essig

Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade in einer Gewürzmühle (Mixer) zerkleinern und zu einer glatten Paste verarbeiten, mit dem Schmalz und der Saftmischung verdünnen.

Die Fische säubern, der Länge nach aufschneiden und entgräten. Lorbeerblätter auflegen. Die Fische in flachen Schale mit der Marinade begießen, wieder mit Lorbeerblättern bedecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Bestes Resultat: Ein Grill mit Holzkohle. Den Grill mit einem Bananenblatt belegen - ersatzweise Alufolie. Den Fisch auflegen und bei schwacher Hitze garen, bis er zerfällt. Zwischendurch immer mit der Marinade bestreichen (falls kein Grill vorhanden, die Fische 45 - 60 Minuten in einer Auflaufform backen, ebenfalls immer wieder mit Marinade bestreichen.

Fische zum Servieren auf einer Platte anrichten und mit Tomaten und Limetten garnieren.

Portionen

6

Wissenswertes

Jaja, sehr viel Arbeit - aber die lohnt sich!

\$\$\$  Profi

Hähnchen Pibil - Pollo Pibil

Zutaten

4 Hähnchenschenkel
2 Fleischtomaten
1 gr. Gemüsezwiebel
2 getrocknete Chili Ancho
1 Chili Arbol
1 getrocknete Chili Pasilla
breite Alufolie

Zubereitung

Die Chiles waschen, wer es nicht so scharf mag, die Samenkörner entfernen. Chiles in etwas Schweineschmalz anbraten, in ein Gefäß (Messbecher eignet sich gut) geben und mit etwas Wasser kurze Zeit einweichen.

In der Zwischenzeit Tomaten in nicht zu dünne Scheiben und die Zwiebel in Ringe schneiden und in etwas Schweineschmalz anbraten, bis leicht angebräunt. Die Hähnchenschenkel waschen, salzen und pfeffern. Vier große Streifen Alufolie abreißen (in Mexiko werden hierfür meistens Bananenblätter genommen). Auf je einen Alustreifen einen Hähnchenschenkel legen, Tomatenscheiben und Zwiebelringe oben aufs Hähnchen legen.

Chiles und das Einweichwasser in einen Mixer geben und pürieren und löffelweise über die Hähnchenschenkel verteilen. Jede Alufolie zu einem Päckchen verschließen und in eine Auflaufform legen. Ca. 1 Stunde bei 200 Grad (Umluft 175) backen bzw. bis das Hähnchenfleisch gar ist.

Portionen

4

Wissenswertes

Diese Hähnchenschenkel werden in der geöffneten Alufolie serviert. Beilage kann nach eigenem Geschmack gewählt werden - Reis passt sehr gut dazu. Die speziellen Chiles sind im Mexiko-Import erhältlich, evtl. im Asia-Laden. Die angegebene Menge Chiles sorgt übrigens für ein sehr scharfes Gericht. Wer es milder mag, sollte entweder die Samen der Schoten entfernen bzw. weniger verwenden.



Hähnchenbrust in Chili Chipotle & Crema

Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets
1 Tasse Weißwein
1 Becher Crema oder Creme Fraîche
1 TL gekörnte Hühnerbrühe
1 Chili Chipotle en Adobo (aus der Dose)
hauchdünn geschnittener gek. Schinken
4 Scheiben Käse

Zubereitung

Hähnchenfilet in 4 Teile schneiden und mit einem Fleischklopfer sehr dünn ausklopfen, so dass eine Roulade entsteht. Salzen und pfeffern und für gut 15 Minuten in Weißwein legen. Danach mit dem Schinken und Käse belegen und aufrollen, evtl. mit einem Zahnstocher befestigen und in eine feuerfeste Auflaufform legen. Die Crema, Hühnerbrühe, Chili-Chipotle und ein bißchen Milch in einem Mixer oder Küchenmaschine verquirlen. Die Sauce über die Röllchen geben und ca. 30-40 Minuten im Backofen bei ca. 200 Grad (Umluft 175 Grad) backen.

Portionen

4

Wissenswertes

Hierzu wird mexikanischer Reis und ganz kleingeschnittener Eisbergsalat gegeben. Der Salat wird lediglich mit Limonensaft gewürzt. Dieses Gericht ist gut vorzubereiten und gart sich dann ohne weiteres Zutun: Praktisch für ein schnelles Abendessen!



Kaninchen in Salsa Ranchera - Conejo en S. Ranchera

Zutaten

1 Hauskaninchen
1 Dose (220 g) Salsa Ranchera
1 Bratbeutel

Zubereitung

Kaninchen waschen, in Teile schneiden, salzen und pfeffern. Die Kaninchenstücke in den Bratschlauch legen und mit der Salsa Ranchera übergießen. Den Bratschlauch nach Anweisung schließen, evtl. ein paar Löcher reinpieksen. In eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen und bei 200 Grad (Umluft 175 Grad) eine knappe Stunde backen oder bis Fleisch sich sichtbar von den Knochen löst. Fleisch in eine Schüssel geben und mit der restlichen Salsa aus dem Bratschlauch übergießen.

Portionen

4

Wissenswertes

Hierzu passen weißer oder roter mexik. Reis, Frijoles und Maistortillas. Etwas Fleisch in die Tortilla geben, Salsa drüber, zusammenklappen und genießen.

Dies ist ein schnelles und unkompliziertes Gericht und dank des Bratschlauches auch eine sehr saubere Angelegenheit.



Mancha Mantel (Tischtuchbekleckser)

Zutaten

350 g Schweineschmorbraten
1 Hähnchen
3 Eßl. Schweineschmalz
24 Mandeln
2 bis 5 cm Stangenzimt
1,5 Eßl. Sesamkörner
5 Chilis (Ancho
) 2 Tomaten
6 Knoblauchzehen
1 Scheibe Ananas
1 unreife Banane
Salz
200 g TK-Erbсен
ev. 250 g Jicama

Zubereitung

Schweinefleisch würfeln, in einem Topf mit Wasser bedecken, Salz zugeben und 25 Min kochen lassen. Fleisch herausheben, Brühe zurückbehalten. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und in dem Fett anbraten. Danach die Mandeln, die Zimtstange und den Sesam nacheinander anbraten. Auch die Chilies anbraten und zusammen mit dem Sesam und dem Knobi und 250 ml Brühe in den Mixer (Pürierer) geben. Das restliche Fett, das in der Pfanne geblieben ist, wieder erhitzen und die Masse zugeben, unter Rühren 3 - 5 Min. kochen. Die Soße sollte am Ende dunkel und dick sein. Fleisch und Früchte und restliche Brühe zugeben und mind. eine Stunde köcheln lassen. Die Erbsen 5 Minuten vor Schluß zugeben.

Portionen

4

Wissenswertes

Ein Rezept von Stephanie aus dem Chefkochforum - dankeschön! Manchamantel möchten Sie vermutlich wirklich nicht auf Ihrem Tischtuch sehen - eine dunkle, dicke, pikante Soße! Das Gericht lässt sich übrigens auch gut in größeren Mengen zubereiten.



Pasta mit Avocadocreme und Shrimps

Zutaten

500 g Bandnudeln
2 reife Avocados
1 eingelegte Jalapeno (scharfe Chili)
Milch
Salz und Pfeffer nach Geschmack
400 g gekochte Shrimps

Zubereitung

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit das Avocadofleisch in einen Mixer geben, die Chili dazu geben. Nach und nach Milch dazugeben und pürieren, bis eine dickflüssige Masse entsteht (nicht zu dünn und auch nicht zu dick). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln abgießen und in eine große Pastaschüssel geben. Die Avocadocreme drüber und oben drauf die gekochten Shrimps. Man kann es natürlich auch in der gleichen Reihenfolge direkt auf Pastateller geben. Nach Geschmack Parmesankäse dazu reichen.

Portionen

4-6

Wissenswertes

Dieses Gericht ist nicht nur super schnell zubereitet, es schmeckt an kalten Wintertagen genauso gut wie an heißen Sommertagen. Die Avocadocreme nimmt sehr schnell die Wärme der Nudeln an.



Pescado Yucateco - Fischfilet Yucatan Art

Zutaten

2 große Heilbutt-Filets
1 grob gehackte Zwiebel
2 Dosen Pizza-Tomaten
1 Teelöffel Zucker
2 getrocknete rote Chili
1/2 Tasse mit Pimentos gefüllte grüne Oliven, geviertelt
1/2 Tasse schwarze in Scheiben geschnittene Oliven
1/8 ltr Orangensaft
1/4 Tasse Zitronensaft
1/2 Tasse frisches gehacktes Koriander
etwas Tomatenmark
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Fischfilets waschen, salzen und mit Zitronensaft säuern, in eine Auflaufform legen. In einer großen Pfanne Zwiebel in etwas Öl glasig braten, die Chilischoten zerbröseln und mit anbraten. Die Tomaten, Oliven, O-Saft, Zitronensaft dazugeben und kurz köcheln lassen. Mit etwas Tomatenmark andicken. Zum Schluß den frischen Koriander unterziehen. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Sauce über den Fisch in der Auflaufform geben und im Backofen ca. 20 Minuten bei 200° (Umluft 175°) backen.

Portionen

4

Wissenswertes

Als Beilage kann man Arroz Rojo oder Blanco und Frijoles Refritos nehmen sowie Tortillas. In Mexiko sind Tortillas beim Frühstück, Mittagessen als auch Abendessen immer dabei. Wie schon bei "Barbacoa" erklärt, wird ein Teil des Essens immer in eine Tortilla gewickelt und "per Hand" gegessen.



Rehkeule im Rotweinbackteig

Zutaten

1 Rehkeule ohne Bein evtl. gebunden (etwa 3 kg)

Für den Teig: 1,2 kg Weizenmehl, 2 El Salz

Für die Marinade:

6 Knoblauchzehen

250 g Möhren, gehackt

250 g Zwiebeln, gehackt

150 g Knollensellerie

50 g Petersilien-Stängel und -blätter, klein geschnitten

150 ml Olivenöl

1 El brauner Zucker

etwas Salz, 10 Pfefferkörner, zerdrückt

10 Nelken

1 TL zerstoßene Pimentkörner

1 EL frisch gedrückte Ingwerwurzel

5 bis 6 frische Thymianzweige

Für die Sauce: 8 cl Cream Sherry (Sherry und Sahne vermischt), 50 g Butter, 1 El Speisestärke

Zubereitung

Am Vortag vorbereiten:

Knoblauch, Zwiebeln und Gemüse in heissem Öl dünsten. Gewürze und Kräuter begeben etwas weich schmoren. Keule in ein Gefäß geben und mit Marinade übergießen. Kaltstellen.

Am nächsten Tag Mehl, Salz und die Hälfte des Rotweins zugeben, gut verrühren – den restlichen Wein nach und nach zugeben und mit Händen kneten, bis der Teig locker und geschmeidig wird. In eine Folie wickeln und etwa eine Stunde ruhen lassen.

Keule aus der Marinade nehmen. Gemüse entfernen und Fleisch gut trocken. Den Teig etwa 5 bis 7 Millimeter dick auswallen, auf eine glatte, mit Mehl bestreute Unterlage legen. Die trockene Keule leicht salzen und in die Teighülle einrollen. An oberer Stelle ein ca. 2 cm grosses Loch herausstechen, damit der Dampf abziehen kann. Im vorgeheiztem Backofen bei 180°C 3-4 Stunden backen. Wenn Sie einen Kerntemperaturfühler besitzen, sollte die Kerntemperatur 80°C erreichen.

In der Zwischenzeit den Cream Sherry zu der Marinade gießen und aufkochen lassen. Die Butter in Stückchen begeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein feines Sieb passieren und mit Speisestärke leicht abbinden.

Sobald die Keule fertig gebacken ist, aus dem Ofen nehmen, etwa 10 Minuten stehen lassen. Den Teig einbrechen, damit der Dampf abziehen kann. Keule aus dem Teig nehmen, tranchieren (in Scheiben schneiden) und mit Sauce nappieren (begießen).

Dazu passen feine Nudeln, Spätzle oder nach mexikanischer Tradition glasierte Süßkartoffeln.

Portionen

6 bis 8

Wissenswertes

Dieses mexikanische Rezept zeigt deutlich, dass auch in der neuen Welt nach europäischen Rezepturen gekocht und gebacken wird. Dieses festliche Gericht erhält durch die Rotweinnote sein feines Aroma.



Schweinekoteletts in Adobo (Chuletas Adobo)

Zutaten

4 gr. Schweinekoteletts oder Schnitzel
Öl zum Anbraten
1 gr. Dose Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 getrocknete rote Chilis
1 Teelöffel Oregano
1 Teelöffel Kümmel
2 - 3 EL Weißweinessig

Zubereitung

Koteletts in einer großen Pfanne anbraten. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Wenn die Koteletts auf beiden Seiten gut angebräunt sind, die Sauce dazu gießen und zum Kochen bringen und dann Hitze reduzieren. Evtl. noch salzen und pfeffern und zugedeckt 45 - 50 Minuten köcheln lassen oder bis das Fleisch gar und zart ist.

Portionen

4

Wissenswertes

Hierzu paßt mexikanischer Reis, am besten weißer Reis. Kleiner Tip: Da die Sauce reichlich bemessen ist, den Rest nochmals aufkochen und in Glas mit Schraubverschluß geben und schließen, kurz auf den Kopf stellen, damit das Glas schließt (wie beim Marmelade machen). So hat man eine fertige "Salsa" für spätere Gelegenheiten.



Tinga - geschmortes Schweinefleisch

Zutaten

1 kg Schweinefleisch
200 gr Chorizo oder andere Paprikasalami
5 Tomaten
3 Kartoffeln
2 kl. Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Essig
Chiles Chipotles (geräuchert, im Sud), kleingeschnitten
verschiedene Kräuter
Öl zum Anbraten
Salz
Garnitur: 2 Avocados, kleingeschnittener Eisbergsalat

Zubereitung

Fleisch mit 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen kochen. Wenn gar und sehr weich, mit den Händen oder zwei Gabeln zerrupfen. Tomaten anbraten oder überbrühen, häuten und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Chorizo anbraten, rausnehmen und im gleichen Fett eine in Würfel geschnittene Zwiebel anbraten, das zerrupfte Fleisch zugeben und anbraten, restliche Zutaten sowie Essig zugeben und köcheln lassen, bis die Masse etwas trocken ist, mindestens 30 Minuten.

Portionen

4 bis 6

Wissenswertes

Tinga folgendermaßen servieren: Auf einem Bratenteller anrichten, mit in Vierteln geschnittenen Avocados, Salat garnieren. Oder reichen Sie das Gericht auf Tostadas.



Truthahn in Mole

Zutaten

1 Kl. Truthahn, 3 bis 5 Kilo, in Stücke zerteilt
1 Knoblauchknolle, durchgeschnitten
1 Zwiebel, geviertelt
3 Lorbeerblätter
6 schwarze Pfefferkörner
Salz nach Geschmack
1 Rezept Mole

Zubereitung

Truthahn und Gewürze mit dem Wasser in einem großen Topf aufsetzen und weich köcheln, herausnehmen. Gewürze entfernen. Mole-Sauce evt. mit Truthahnbrühe verdünnen. Fleisch zerzupfen oder zerkleinern und in die Soße geben, erhitzen. Mit weißem Reis und Tortillas servieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Was sich hier so fix liest, ist ein aufwendiges Gericht - nämlich der Soßenpart. Für Mole, die scharfe Sauce mit Schokolade, müssen Sie einige Stunden Zeit einkalkulieren: Hacken, rösten, zerdrücken, mischen, angießen, köcheln und, und, und... Glücklicherweise lässt sich Mole gut vorbereiten und aufbewahren, zudem gibt es Sie auch fertig. Schauen Sie bei unseren Bezugsquellen... (<http://www.tacoweb.de/shop.htm>)



Tortillas & Co



Was die Kartoffel dem Deutschen, die Nudel dem Italiener ist, das sind Tortillas für Mexikaner: Preiswertes Grundnahrungsmittel und Beilage für viele Gerichte. Tortillas bestehen aus einfachen Zutaten, aber einfach herzustellen sind sie nicht. Selbst in Mexiko kaufen die meisten Menschen die Fladen auf dem Markt oder in Tortillarias.

Die Tortilla-Rezepte in dieser Rubrik sind also nur für "Notfälle" gedacht, wenn Sie keine fertigen Tortillas auftreiben können. Stattdessen geht es uns darum, Ihnen zu zeigen, wie aus Tortillas köstlich gefüllte Enchiladas oder Tacos werden.

Burritos - Grundrezept

Zutaten

Weizenmehltortillas (1 große pro Person)

Fleischfüllung nach Wunsch und/oder Bohnenpüree (Rezepte bei Füllungen)

geriebener Käse (optional)

als Garnitur: Salsa, Crema, Guacamole (Rezepte bei Salsas)

als Beilage: Reis (Rezepte bei Beilagen) und Salat

Zubereitung

Füllungen warm halten oder erwärmen. Weizenmehltortillas erwärmen - in einer trockenen Pfanne, in Alufolie im Backofen oder kurz in der Mikrowelle. Mit Bohnen bestreichen und mit Fleisch füllen, eventuell mit geriebenem Käse bestreuen. Tortillas dicht zusammenrollen, dabei die Seiten einklappen, damit die Füllung nicht herausläuft. Auf Teller geben, mit Salsa, Guacamole oder Crema garnieren, Reis oder Salat dazu reichen.

Portionen

4

Wissenswertes

Klassiker der TexMex-Küche und einfach zuzubereiten. Wenn das Servieren nicht so lange dauern soll, stellen Sie Garnitur, Reis und Salat in großen Schüsseln auf den Tisch und servieren Sie nur die fertig gerollten Burritos portionsweise.



Chimichangas - Grundrezept

Zutaten

Weizenmehltortillas (1 große pro Person)

Fleischfüllung nach Wunsch und/oder Bohnenpüree (Rezepte bei Füllungen)

geriebener Käse (optional)

Pflanzenöl zum Braten

als Garnitur: Salsa, Crema, Guacamole (Rezepte bei Salsas)

als Beilage: Reis (Rezepte bei Beilagen) und Salat

Zubereitung

Füllungen warm halten oder erwärmen. Weizenmehltortillas erwärmen - in einer trockenen Pfanne, in Alufolie im Backofen oder kurz in der Mikrowelle. Mit Bohnen bestreichen und mit Fleisch füllen, eventuell mit geriebenem Käse bestreuen. Tortillas dicht zusammenrollen, dabei die Seiten einklappen, damit die Füllung nicht herausläuft. Mit Zahnstochern zusammenstecken. In reichlich Pflanzenöl von allen Seiten goldbraun braten. Auf Teller geben, mit Salsa, Guacamole oder Crema garnieren, Reis oder Salat dazu reichen.

Portionen

4

Wissenswertes

Chimichangas sind frittierte Burritos und dadurch knuspriger. Geschmacklich gibt es ansonsten kaum einen Unterschied - dafür aber einen im Fettgehalt. Überlegen Sie sich also, ob Sie sich das antun möchten ;-)



Chimichangas mit Huhn

Zutaten

355 ml Hühnerbrühe (Instant)
185 g roher, weißer Reis
120 ml Tomatensaft, mit etwas Tabasco und Oregano abgeschmeckt
2 Zwiebeln, gehackt, in zwei Portionen geteilt
8 große Wrap-Weizenmehltortillas
600 g gegarte Hühnerbrust, in mundgerechte Häppchen geschnitten
400 g geriebener Käse
16 gehackte schwarze Oliven
2 Dosen Refried Beans
Öl zum Braten
Topping: Guacamole (Rezept bei Salsas)
1 Eisbergsalat, in Streifen
200 g geriebener Käse
400 g saure Sahne
Salsa nach Geschmack

Zubereitung

Reis mit Hühnerbrühe, gewürztem Tomatensaft und einer Zwiebel in einem Topf etwa 20 bis 30 Minuten weich köcheln lassen. Tortillas in einer trockenen Pfanne (oder ganz kurz in der Mikrowelle) erhitzen, bis sie weich und formbar sind. Mitte der Tortillas mit Bohnen bestreichen und mit Hühnerfleisch, Reismixtur, Käse und restlicher Zwiebel füllen. Aufrollen und dabei zunächst die Seiten einschlagen, damit die Füllung nicht herauslaufen kann. In reichlich Öl Chimichangas von allen Seiten etwa fünf bis sieben Minuten braun braten, dabei mit dem Pfannenwender zurdrücken, falls sie sich öffnen sollten. Eventuell im heißen Backofen warmhalten. Auf Eissalat servieren, mit Guacamole, saurer Sahne, Käse und Salsa garnieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Für dieses Rezept waren keine Kalorienangaben erhältlich - ist vermutlich auch besser so. Fettthaltige Bohnen, Käse satt, saure Sahne, nochmal Käse - aber lecker!



Enchiladas - Grundrezept

Zutaten

Maismehltortillas (2 pro Person)

Pflanzenöl

Enchilada-Sauce (Rezept bei Salsas)

Fleischfüllung nach Wunsch und/oder Bohnenpüree (Rezepte bei Füllungen)

geriebener Käse

gehackte Frühlingszwiebeln (optional)

als Garnitur: Salsa, Crema, Guacamole (Rezepte bei Salsas)

als Beilage: Reis (Rezepte bei Beilagen), Salat, Bohnenpüree

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen, Auflaufform fetten. Füllungen warm halten oder erwärmen, Enchiladasoße erhitzen. Die Maismehltortillas ganz kurz in heißem Pflanzenöl in einer Pfanne braten, bis sie weich und flexibel werden, dann in die Enchiladasoße tauchen oder großzügig damit bestreichen. Mit Bohnen, Fleisch- oder Gemüsefüllung füllen, eventuell mit Käse und Frühlingszwiebeln bestreuen, aufrollen und in die Form schichten. Mit weiterer Enchiladasoße bedecken, weiteren Käse oder einen Klecks Crema darüber geben. Etwa zehn Minuten überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

Portionen

4

Wissenswertes

Schürze verbinden ;-) - das Füllen der soßetriefenden Tortillas ist eine ziemlich Sauerei. Enchiladas lassen sich - anders als Tacos, Tostadas oder Burritos - wunderbar in größeren Mengen vor- und zubereiten. Schichten Sie sie in Auflaufformen und stellen Sie diese einfach kalt, bis es Zeit wird, sie zu backen.



Enchiladas Rojas

Zutaten

6 Chiles Quajillos
3 Chiles Pasillas
500 g Tomaten, enthäutet und gewürfelt
150 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1/2 Liter Hühnerbouillon
Gewürze
etwas Öl
18 Maismehltortillas (keine Weizentortillas)
350 g Hühnerbrüstchen, gegart und in Streifen gezupft
150 g milder Reibkäse
150 ml Crème Fraiche
evtl. etwas Eisbergsalat

Zubereitung

Die Chiles in etwas Öl rösten, Samen entfernen, mit etwas Hühnerbouillon aufgiessen, 20 Minuten in Bouillon ziehen lassen. Knoblauch, Zwiebeln und Tomaten beugeben, kurz aufkochen und restliche Bouillon beugeben, leicht pürieren und evtl. mit Salz abschmecken. Sauce beiseitestellen. Die Tortillas Stück für Stück in einer Teflonpfanne erwärmen (ohne Öl). Hühnerbrust in die warmen, jetzt weichen Tortillas füllen, zusammenrollen (eventuell mit Zahnstocher feststecken). Gefüllte Tortillas in Öl allseitig anbraten, in feuerfeste Form geben und mit Sauce und Sahne begießen. Mit Reibkäse bestreuen und im Ofen bei 190°C etwa 10 Minuten goldbraun gratinieren. Mit Crème Fraiche und evtl. in Streifen geschnittenem Eisbergsalat anrichten.

Portionen

4

Wissenswertes

Wer es weniger scharf mag, lässt einige der Chilischoten weg.



Fisch-Tacos

Zutaten

Teig:

125 g Mehl

2 EL Stärkemehl

1 TL Backpulver

1/2 TL Salz

Prise Pfeffer

1 Ei,

235 ml Bier

Soße:

120 ml Joghurt

100 g Mayonnaise

Saft von einer 1/2 Limette

1 Chilischote, feinstgehackt

Prise getr. Oregano

1/2 Bund gehackter Dill

Chilipulver und gem. Kreuzkümmel nach Geschmack

Prise Salz

500 g Fischfilet in größeren Würfeln

reichlich Öl zum Fritieren

8 Maismehltortillas

1/2 Eissalat, fein gehackt

Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen Bierteig rühren. Soßenzutaten in einer Schüssel glatt schlagen, pikant abschmecken, kalt stellen. Öl in einem Topf oder in der Friteuse auf etwa 190 Grad erhitzen. Fischstücke im Bierteig wenden, abtropfen lassen und knusprig-braun fritieren, warm stellen. Tortillas ebenfalls kurz fritieren, sie sollen noch biegsam bleiben. Falls gewünscht, zu Schalen formen oder gleich Taco Shells kaufen und im Backofen erwärmen!

Portionen

4

Wissenswertes

Zum Servieren: Fischstücke in den Tacos servieren, gehackten Salat und weiße Soße darüber geben.



Grannys Tortillas - aus Mais- und Weizenmehl

Zutaten

185 g Mehl
185 g feines Maismehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
235 ml warmes Wasser

Zubereitung

Trockene Zutaten in einer Schüssel vermischen, Wasser einrühren, bis ein krümeliger Teig entsteht, diesen dann auf einer glatten Oberfläche gründlich durchkneten, bis er glatt und formbar ist, aber nicht zu sehr klebt. Eventuell noch Wasser oder Weizenmehl dazugeben. Mit Klarsichtfolie abdecken und eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann in zehn oder 12 Portionen teilen, mit der Hand zu Bällen rollen, flachdrücken und mit dem Nudelholz dünn und rund ausrollen. Tortillas in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten backen, bis sich hellbraune Blasen zeigen.

Portionen

4

Wissenswertes

Schmecken herzhafter als Weizenmehltortillas und sind einfacher zu verarbeiten als Maistortillas. Diese "Mixtortillas" lassen sich statt Weizenmehltortillas für Burritos und Fajitas verwenden, nicht aber an Stelle von Maistortillas. Für Nachos, Tacos und Enchiladas sollten Sie unbedingt Maismehltortillas kaufen.



Quesadillas - gefüllt mit gedünsteten Zucchini Blüten

Zutaten

10 große Zucchini Blüten

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Prise Salz

etwas Epazote - ersatzweise Zitronenmelisse

1 kl. Chilischote

4 Weizen- oder Maistortillas 4 Scheiben Käse, nach Geschmack mild oder pikant

Zubereitung

Zucchini Blüten gründlich waschen und kleinschneiden. Zwiebel in etwas Öl glasig anbraten. Zucchini Blüten, Chili und Epazote dazugeben. Ca. 2 bis 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weizenmehl- oder Maistortilla mit einer Scheibe Käse belegen, 1 EL Zucchini füllung auflegen und zuklappen. Ca. 1 Minute in der Mikrowelle erwärmen oder in einer antihafbeschichteten Pfanne ohne Zusatz von Fett unter Wenden erwärmen.

Portionen

4

Wissenswertes

Quesadilla wieder kurz aufklappen, Lieblings-Salsa draufgeben und genießen!



Tacos - auf "deutsche" Art, superschnell

Zutaten

1 Pfd. Schweine- oder Rinderhack
1 bis 2 große Zwiebeln, gehackt
1 Dose rote Bohnen und/oder Mais
Salsa oder fertige Tacosoße, Salz/Pfeffer
8 Tacoschalen
Als Garnitur: Eissalat, Tomaten, ger. Käse, Avocadowürfel, Crema

Zubereitung

Das Hack mit den gehackten Zwiebeln braten, die Bohnen bzw. den Mais zufügen, und dann Salsa oder Tacosoße nach Geschmack (selbstgemacht oder Flasche), evtl. noch salzen und pfeffern. In Tacoschalen füllen, mit Eisbergsalat in Streifen, Tomaten- und/oder Avocadowürfeln, geriebenem Käse und evtl. noch Schmand garnieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Ein Rezept von Karin - superschnell, preiswert und lecker. Auf diese Art und Weise haben Sie ein Mittagessen in 20 Minuten auf dem Tisch - und wenn Sie reichlich Salat dazugeben und mageres Hack nehmen, ist das allemale gesünder als Pommes oder Pizza.



Tacos al Pastor – schnelle Version

Zutaten

1 Paket tiefgefrorenes Gyros- oder Dönerfleisch
1 Bund Koriandergrün
1-2 Zwiebeln, in Würfel geschnitten
12 oder mehr kl. Maismehltortillas
2 Limetten
Lieblingssalsa

Zubereitung

Fleisch in der Pfanne knusprig braten. Koriandergrün kleinhacken. Zwiebel ebenfalls kleinschneiden. Limetten vierteln. Tortillas in einer beschichteten Pfanne ohne Fett erwärmen. Die Tortillas mit Fleisch belegen, Zwiebeln und Koriandergrün drauf und mit Limettensaft beträufeln. Lieblingssalsa drauf und genießen.

Tacos al Pastor sind wahrscheinlich die besten Tacos, die man je gegessen hat. In Mexico City gibt es Taquerias, die sich fast nur oder sogar ausschließlich auf Tacos al Pastor spezialisiert haben.

Tacos al Pastor werden aus mariniertem Schweinefleisch hergestellt. Die Zutaten für diese Marinade werden allerdings streng geheim gehalten. Das Fleisch wird auf einem Drehgrill, oben drauf Ananasscheiben, zubereitet. Hier bei uns kennen wir eine ähnliche Prozedur beim Türken mit ihrem Dönerfleisch. Daher sind Dönerfleisch oder Gyros ein guter Ersatz.

Portionen

4

Wissenswertes

Generell werden Tacos al Pastor auf sehr kleinen Maismehltortillas (maximal 9 cm im Durchmesser) gereicht, d.h. mit 1 bis 2 Happen sind sie verspeist. Bei einer Bestellung im Restaurant werden immer drei Tacos al Pastor als Portion serviert. Wenn keine kleinen Tortillas vorhanden sind, größere einfach halbieren.

Übersetzt heißt Tacos al Pastor "Tacos der Schäfer", hat also nichts mit einem Kirchenhüter zu tun.



Tacos al Pastor – unser Original-Rezept

Zutaten

600 gr Schweinenacken ohne Knochen, in flache Scheiben geschnitten
25 g Achiote (100 g sind als Pack im Fachhandel erhältlich)
10 g Senf
etwas Salz, Paprika oder Chilipulver
5 EL Erdnussöl
1 Bund frischer Koriander
1 Zwiebel
Maistortillas
Salsa Taquera oder andere Salsa nach Geschmack

Zubereitung

Zuerst sollte das Fleisch mariniert werden. Am besten am Vortag! Dafür die Achiote in kleine Stücke brechen und mit dem Senf, Salz, Chilipulver und dem Öl gut mischen. Die Fleischscheiben darin marinieren.

Zwiebeln und Koriander hacken. Das Fleisch in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten und bei schwacher Hitze durchgaren. Das Fleisch etwas abkühlen lassen und danach in kleine Stücke schneiden. Maistortillas in einer Pfanne ohne Fett erwärmen. Das Fleisch in die Tortillas füllen und mit Zwiebeln und Koriander bestreuen. Die Sauce und evtl. etwas grüne Zitrone zu den Tacos reichen.

Portionen

4

Wissenswertes

Tacos al Pastor heisst Tacos nach Schäferart - in Mexico sehr verbreitet und beliebt. Generell werden Tacos al Pastor auf sehr kleinen Maismehltortillas (maximal 9 cm im Durchmesser) gereicht, d.h. mit 1 bis 2 Happen sind sie verspeist. Bei einer Bestellung im Restaurant werden immer drei Tacos al Pastor als Portion serviert. Wenn keine kleinen Tortillas vorhanden sind, größere einfach halbieren.



TexMex-Tacos - Grundrezept

Zutaten

Maismehltortillas oder fertige Tacoschalen (2 pro Person)
Pflanzenöl
Fleischfüllung nach Wunsch (Rezepte bei Füllungen)
als Garnitur: Salsa, Crema, Guacamole (Rezepte bei Salsas)
geriebener Käse, Zwiebeln, geh. Eissalat, geh. Tomaten, Oliven
als Beilage: Reis (Rezepte bei Beilagen), Salat, Bohnenpüree

Zubereitung

Füllungen warm halten oder erwärmen. Fertige Tacoschalen im Backofen erhitzen, ansonsten Tortillas in heißem Pflanzenfett knusprig braten und dabei die Seiten hochbiegen, so dass sich eine U-Form ergibt, abtropfen lassen (das können Sie vorbereiten und später die Tacoschalen im Backofen erwärmen). Bohnen, Fleisch, Soßen und anderen Garnituren hineingeben.

Portionen

4

Wissenswertes

Wenn Sie wenig Arbeit haben möchten und eine Do-it-yourself-Party veranstalten: Tacoschalen erwärmen und warm halten (Backofen). Alle Garnituren und Soßen in Schälchen bereit stellen, Bohnen und Fleischfüllungen auf Rechauds warm halten. Jetzt kann sich jeder Gast eine Tacoschale nehmen, seine bevorzugte Fleischfüllung hineingeben und die Garnituren selbst aussuchen.



Tortillas aus Maismehl

Zutaten

3 Tassen Masa Harina (Bezugsquellen unter "Wissenswert")

1/2 TL Salz

1 1/2 bis 2 Tassen lauwarmes Wasser

Zubereitung

Zutaten mit einer Gabel in einer Schüssel vermengen, zu einem Ballen formen und kneten, bis der Teig fest, glatt und nicht mehr klebrig ist. Mit einem Tuch abdecken und eine Stunde ruhen lassen. In 12 bis 15 Portionen teilen und entweder zwischen Plastikfolie dünn ausrollen oder zwischen Plastikfolie in einer Tortillapresse flach formen. Plastik vorsichtig abziehen und Tortilla auf einer heißen Platte (Comal) oder in einer vorgeheizten Pfanne gut eine bis zwei Minuten von jeder Seite braten, bis die Ränder trocken aussehen und die Mitte sich wölbt. Dabei etwas mit einem Pfannenwender platt drücken. Zum Warmhalten in ein Tuch schlagen und servieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Unterschätzen Sie den Kraft- und Arbeitsaufwand für Maistortillas nicht! Nicht umsonst kaufen auch mexikanische Hausfrauen ihre Tortillas meist auf dem Markt oder in speziellen Geschäften. Dieses Rezept ist also für den Fall gedacht, dass Sie keine fertigen Tortillas finden oder auch keine online bestellen möchten.



Tortillas aus Weizenmehl

Zutaten

450 g Mehl
1 TL Salz
1 TL Backpulver
1 EL Schmalz
180 ml kaltes Wasser

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen, das Schmalz dazugeben und mit einem Messer gründlich einhacken. Soviel Wasser hinzufügen, dass sich ein fester Teig ergibt, und gut durchkneten. Teig in zwölf Portionen teilen und zwischen Plastikfolie dünn ausrollen. Ohne Fett in einer Pfanne Tortillas gut eine Minute von jeder Seite braten, bis sich kleine braune Blasen zeigen. Zugedeckt warm halten, sonst werden die Tortillas hart.

Portionen

4

Wissenswertes

Ich finde das eher mühsam, dieses Kneten und Ausrollen. Bei Maistortillas wird es eher noch schwieriger, weil der Teig weitaus zäher ist. Aber vielleicht möchten Sie sich ja eine Tortillapresse anschaffen oder Sie sind so bequem wie ich und kaufen fertige Tortillas im Supermarkt. Wenn Ihr Supermarkt keine Mexico-Produkte führt, checken Sie die Links auf der Seite Bezugsquellen!



Tostadas - Grundrezept

Zutaten

Maismehltortillas (1 bis 2 pro Person)

Pflanzenöl

Fleischfüllung nach Wunsch und/oder Bohnenpüree (Rezepte bei Füllungen)

geriebener Käse, geh. Eissalat, geh. Tomaten, geh. Frühlingszwiebeln, Oliven

als Garnitur: Salsa, Crema, Guacamole (Rezepte bei Salsas)

als Beilage: Reis (Rezepte bei Beilagen), Salat, Bohnenpüree

Zubereitung

Füllungen warm halten oder erwärmen. Maismehltortillas in etwas Öl in einer heißen Pfanne flachdrücken und knusprig braten. Oder kürzer braten und dabei am Rand hochbiegen, so dass sich eine Schüsselform ergibt. Auf einen Teller legen und mit Bohnen, Fleisch, Salat und restlichen Zutaten belegen oder füllen.

Portionen

4

Wissenswertes

Die großen schüsselförmigen Tostadas sind eine TexMex-Erfindung und eine komplette Mahlzeit. Die authentischere Tostada Compuesta bildet dagegen eher einen Gang eines Mittag- oder Abendessens und ist weniger magenfüllend. Standardbelag sind Bohnen und Salat.



Tortilla Füllungen



Huhn, Schwein, Rind, vegetarisch - bitte sehr. Die mexikanische Küche bietet eine Vielfalt von Gerichten, die sich wunderbar als Füllung für Tacos & Co. eignen. Die meisten lassen sich gut vorbereiten und portionsweise einfrieren, so dass Sie nicht jedesmal stundenlang kochen müssen, um vier Tacos auf den Tisch zu bringen.

Wie aus diesen Füllungen nun wahlweise Tacos, Enchiladas, Burritos oder Tostadas werden, lesen Sie bei den Rezepten der Kategorie Tortillas & Co.

Chili con carne - typico Gringo

Zutaten

350 g Rinderhackfleisch
1 feingehackte Zwiebel
2 zerdrückte Knoblauchzehen
1-2 Chilis (vorzugsweise Chile Chipotle)
3 Tomaten, klein gewürfelt
1 EL Tomatenmark
200 g rote Bohnen (Konserve)
200 g rote Paprikaschote, klein gewürfelt
etwas Öl
etwas Wasser
etwas gehackter Koriander
Gewürze

Zubereitung

Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen und darin das Fleisch allseitig anbraten. Mit etwas Salz würzen und Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark und Chilis begeben und etwas mitdünsten.

Tomaten, Peperoni und Bohnen begeben und mit etwas Wasser auffüllen. Die ganze Sauce für 10-15 Minuten weiter köcheln lassen. Am Schluss mit etwas Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Portionen

2

Wissenswertes

Sie können dieses Gericht auch sehr gut in größeren Portionen vorbereiten, später in kleine Tupperware-Dosen füllen und im Tiefkühlfach bis zu drei Monaten lagern. So haben Sie immer etwas Chili con Carne beziehungsweise Picadillo-Fleischfüllung im Haus.



Chorizo - gewürztes Mett

Zutaten

1 Pfund Schweinemett (nicht gesalzen, sonst zusätzliches Salz weglassen!)
1 Teelöffel Salz
2 sehr fein gehackte Knoblauchzehen
1 Esslöffel Chilipulver
1 Esslöffel Essig
jeweils eine gute Prise gemahlener Nelken, Muskatnuss, Oregano, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt

Zubereitung

Fleisch in einer Schüssel gut mit allen Gewürzen vermischen. Chorizo in heißem Fett braun und krümelig braten. Oder in flache Scheiben formen (wie für Hamburger) und grillen. Eventuell in größerer Menge zubereiten und portionsweise einfrieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Eine schnelle TexMex-Universalfüllung für Tacos, Burritos, Enchiladas. Chorizo ist ursprünglich eine würzige, trockene Wurst nach Art einer Paprikasalami. In den USA wird das Wort "Wurst" - also sausage - aber auch für gewürzte Füllmassen benutzt.



Gebackene Bohnen - Frijoles Refritos

Zutaten

450 g getrocknete Wachtelbohnen (Pinto Beans) oder schwarze Bohnen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz, Wasser

Zubereitung

Bohnen über Nacht einweichen (am besten mit heißem Wasser). Bohnen mit dem Einweichwasser in einen Topf geben, Zwiebel und Knoblauch grob reinschneiden. Kochen, bis die Bohnen gar und weich sind. Erst dann mit Salz abschmecken. Die gekochten Bohnen (ohne Flüssigkeit) entweder in einer Küchenmaschine pürieren oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Das dicke Mus in einer Pfanne mit etwas Schweineschmalz aufbraten (sollte recht dickflüssig sein) und evtl. nochmal mit etwas Salz abschmecken. Das Mus mit etwas geraspelttem, weißen Käse (man kann einen milden Schafskäse nehmen) wird zu vielen Gerichten als Beilage gereicht.

Portionen

6 bis 8

Wissenswertes

Eine Beilage, die man sehr gut in größeren Mengen vorbereiten und einfrieren kann. Sie eignet sich auch als Tortillafüllung. Frijoles Refritos kann man bereits in fast allen gut sortierten Lebensmittel-läden in Dosen bekommen, die selbstgemachten sind aber weitaus besser!



Gemüsefüllung - vegetarisch

Zutaten

3 EL Olivenöl
1 Zwiebel, grob gehackt
1 gelbe Paprikaschote, in Streifen
1 Zucchini, in Streifen
1 Möhre, in feinen Streifen
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Tomate, in Würfeln
Taco-Gewürz (fertig gekauft oder Rezept bei den Salsas)
Salz, Pfeffer, geh. Petersilie oder Koriander

Zubereitung

In dem heißen Öl in einer Pfanne alle Gemüsesorten (bis auf Tomaten) einige Minuten knackig-gar braten, mit dem Tacogewürz, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Tomaten und Petersilie dazugeben.

Die Gemüsesorten sind nur ein Vorschlag - verwenden Sie, was gerade Saison hat und Ihnen schmeckt: Auberginen, Erbsen, grüne Bohnen, Broccoli, Frühlingszwiebeln, Mais und, und, und...

Portionen

2

Wissenswertes

Es muss nicht immer Fleisch sein: Knackig gebratenes und pikant gewürztes Gemüse der Saison ist eine leckere und leichte Füllung für Burritos, Tacos und Enchiladas. Ovo-Lacto-Vegetarier mögen vielleicht einen Klecks Crema oder geriebenen Käse obenauf oder gewürfelten Feta in der Füllung. Veganer komplettieren die Mahlzeit mit Bohnenpüree (dann ohne Schmalz) oder Reis.



Hähnchen-Füllung

Zutaten

1 EL Öl
4 Hühnerbrustfilets
250 ml Pizzatomen (Tetra-Pack)
50 ml Salsa nach Geschmack
Taco-Gewürz (Fertigprodukt oder Rezept bei den Salsas)
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 EL Chilipulver

Zubereitung

Hühnerbrustfilets in einer Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten. Tomaten, Salsa und Gewürze hinzugeben, abdecken und 15 Minuten simmern lassen. Fleisch in der Soße zerpfeifen und in offener Pfanne noch etwas köcheln lassen, bis die Soße fast verdampft ist. Mit Tacoschalen, warmen Weizenmehltortillas, Salat, Tomaten, Guacamole, geriebenem Käse und anderen Toppings nach Wunsch servieren.

Portionen

6

Wissenswertes

Wer es schärfer mag, kann die Menge des Chilipulvers erhöhen, Tabasco dazugeben oder von vorneherein eine scharfe Salsa wählen.



Machomo - geschmortes Fleisch

Zutaten

750 g Schweine- oder Rindfleisch
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 Pfefferkörner Lorbeerblatt, Gewürznelke
2 EL Schmalz

Zubereitung

Fleisch in nicht zu kleine Würfel schneiden, mit einer der Zwiebeln, den Gewürzen und etwas Wasser aufsetzen. So lange garen, dabei eventuell immer etwas Wasser angießen, bis sich das Fleisch mit einer Gabel zerzupfen lässt. Brühe abschütten und das Fleisch so fein wie möglich in Fasern zerteilen. Schmalz erhitzen und die zweite Zwiebel feinhacken. Im Schmalz goldbraun braten, dann das Fleisch dazugeben und unter ständigem Rühren mitbraten. Die Fleischfasern sollen braun und trocken werden, das dauert mindestens zehn Minuten.

Portionen

6 bis 8

Wissenswertes

Machomo kann man über Huevos Rancheros streuen, aber auch mit Guacamole, Tomaten, Salat zu warmen Weizenmehltortillas oder in Tacoshells servieren. Es hält sich im Kühlschrank einige Tage.



Picadillo - Hackfleischfüllung

Zutaten

1 EL Öl
500 g Rinderhack
1 gr. Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 reife Fleischtomaten, überbrüht, geschält und gehackt
1 kl. Apfel, geschält und feingewürfelt
1 TL Rosinen
1 EL schwarze Oliven, feingehackt
2 Jalapeno-Chilischoten
1 EL Essig
1 TL Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer
1/2 TL Kreuzkümmel
Messerspitze Nelkenpulver

Zubereitung

In einer Pfanne im heißen Öl Fleisch, Zwiebeln und Knoblauch braten, bis das Fleisch krümelig-braun und die Zwiebeln weich sind. Restliche Zutaten dazugeben und Masse 20 bis 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Portionen

6

Wissenswertes

Picadillo ist eine süßlich-scharfe Soße aus Rinderhack, ursprünglich Fleischstreifen. Sie lässt sich in Burritos, Enchiladas, Tacos füllen oder auf Nachos überbacken. Wer nicht extra Picadillo kochen möchte, kann auch Chili-con-Carne-Reste verwenden. Wobei: Picadillo lässt sich gut im großen Topf vorbereiten und portionsweise einfrieren. Der Apfel ist übrigens Ersatz für Chayote, "Gemüsebirne", die Sie hierzulande wohl kaum bekommen werden.



Taco Beef - TexMex-Rindfleischfüllung

Zutaten

2 kg Rinderbraten, kein allzu mageres Stück
250 ml Weißwein
200 ml Salsa nach Geschmack
200 ml Pizzatomaten (Tetra-Pak)
2 zerdrückte Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln, feinst gehackt
1/2 Bund frischer Koriander, gehackt

Zubereitung

Ofen auf 120 Grad (ja, das stimmt!) vorheizen. Salsa, Barbecue-Soße und Knoblauch verrühren. Braten in einen Gänsebräter geben, mit dem Wein und der Hälfte der Soße begießen, mit einem Deckel verschließen und zusätzlich Aluminiumfolie darüberschlagen, damit keine Feuchtigkeit entweicht. Braten fünf bis sechs Stunden garen. Das Fleisch sollte sich jetzt mit zwei Gabeln zerzupfen lassen. Fleisch also im Bratensaft zerkleinern, eventuell aufschwimmendes Fett abnehmen. Restliche Soße, Frühlingszwiebeln und Koriander untermischen und durchrühren. Mit Tacoschalen, Salat, Tomaten, Guacamole, geriebenem Käse und anderen Toppings nach Wunsch servieren.

Portionen

16

Wissenswertes

Einfacher geht es kaum: Diese Füllung kocht sich von allein, verursacht allerdings erhebliche Energiekosten, so lange, wie der Braten im Ofen ist! Reste lassen sich wunderbar einfrieren. Das Niedertemperaturgaren ist ungewöhnlich, wird in den USA aber oft angewendet und das Fleisch muss nach mexikanischer Art wirklich so weich sein, dass es fast zerfällt.



Taco Pork - Schweinefleisch TexMex

Zutaten

200 ml Pizzatomaten
235 ml Barbeque-Sauce nach Geschmack
1 Zwiebel, gehackt
1 kl. Dose eingel. grüne Chilies (oder 150 ml Salsa)
2 EL Chilipulver
Prise Kreuzkümmel, Oregano und Zimt
1,2 bis 1,5 kg Schweinebraten, nicht zu mager
gehackter Koriander

Zubereitung

Backofen auf 120 Grad (ja, das stimmt!) vorheizen. Soßenzutaten verrühren. Braten in einen Gänsebräter geben, mit der Soße begießen, mit einem Deckel verschließen und zusätzlich Aluminiumfolie darüberschlagen, damit keine Feuchtigkeit entweicht. Braten vier bis fünf Stunden garen. Das Fleisch sollte sich jetzt mit zwei Gabeln zerzupfen lassen. Fleisch im Bratensaft zerkleinern, eventuell aufschwimmendes Fett abnehmen. Mit Tacoschalen, Salat, Tomaten, Guacamole, geriebenem Käse und anderen Toppings nach Wunsch servieren.

Portionen

12

Wissenswertes

Einfacher geht es kaum: Diese Füllung kocht sich von allein, verursacht allerdings erhebliche Energiekosten, so lange, wie der Braten im Ofen ist! Reste lassen sich wunderbar einfrieren. Das Niedertemperaturgaren ist ungewöhnlich, wird in den USA aber oft angewendet und das Fleisch muss nach mexikanischer Art wirklich so weich sein, dass es fast zerfällt. Wenn der Braten größer ist: Kein Problem, einfach etwas mehr Soße dazugeben und länger garen.



Salsa & Soßen

Salsa heißt schlicht Soße - welch simpler Begriff für die mexikanische Vielfalt an würzenden Beigaben: roh oder gekocht, tomaten- oder essigbasierend, grün oder rot, cremig-mild oder wässrig-höllenscharf, aus drei simplen Zutaten oder mehreren Dutzend Gewürzen bestehend.



Salsas aus rohen Zutaten gelten hier oft nur als Dip zu Tortillachips, aber man kann sie zu fast jedem pikanten Gericht reichen: Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Gemüse. Gekochte Salsas sind ebenfalls Beilage, in ihnen werden jedoch auch gerne Fleischstücke geschmort.

Caribe Salsa - karibische Salsa

Zutaten

2 EL feinstgehackte Zwiebel
4 in Würfelchen geschnittene reife Strauchtomaten
1/2 rote Paprikaschote, feinst gewürfelt
Saft einer Limette
einige frische Basilikumblätter, gehackt
1/4 Dose Ananaswürfel, feingehackt
1/2 TL Salz
1 Habanero-Chilischote, entkernt, in feinste Würfelchen geschnitten

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Porzellan- oder Glasschüssel (nicht Metall) verrühren und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Portionen

12

Wissenswertes

Die Habanero gehört zu den schärfsten Chilisorten. Ersetzen Sie sie durch Thai-Chilischoten oder durch mildere Sorten. Geben Sie in jedem Fall erst ein bisschen gehackte Schote zur Salsa und probieren Sie - mehr hinzufügen können Sie immer noch, herausnehmen nicht mehr! Seien Sie vorsichtig beim Verarbeiten der Habanero-Schote und kommen Sie keinesfalls mit Arbeitsgerät oder Händen an Schleimhäute oder Augen. Das brennt ganz fürchterlich!

  

Enchilada Sauce - mit Tomaten

Zutaten

2 TL Öl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 gr. gehackte Zwiebel
1 gr. grüne Paprikaschote, gehackt
1 - 3 Chilischoten, ohne Kerne und Häute, feinst gehackt
1 gr. Dose Tomaten
1 TL Zucker
je 1/4 TL Kreuzkümmel, Salz, Oregano, Pfeffer

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln, Paprika und Chili darin bei sanfter Hitze etwa zehn Minuten lang weichdünsten, Tomaten zerdrücken, mit dem Saft aus der Dose und den Gewürzen zu der Zwiebelmasse geben, 15 Minuten simmern lassen, dann im Mixer glatt pürieren.

Portionen

6 bis 8

Wissenswertes

Eine tomatenbasierende Soße, um Enchiladas oder andere Gerichte zu überbacken. Die klassische Variante wird nur aus Chilies, Gewürzen und Brühe gekocht.



Enchilada Sauce - schnell, ohne Tomaten

Zutaten

3 EL Öl
2 gr. gehackte Zwiebeln
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL getrockneter Oregano
1 TL Kreuzkümmel
1/4 TL Zimt
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
2 TL Mehl
5 EL Chilipulver
1 l Hühnerbrühe (Fond, Instant oder selbstgekocht)
25 g Zartbitterschokolade, feinst gerieben

Zubereitung

Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei kleiner Hitze weich dünsten, Gewürze zugeben und einige weitere Minuten unter Rühren dünsten. Mehl und Chilipulver auf die Zwiebelmasse geben und durchrühren, dann die Brühe angießen, dabei kräftigiterrühren. Soße bis zur gewünschten Konsistenz einkochen, zuletzt die Schokolade einrühren und schmelzen lassen.

Portionen

12

Wissenswertes

Eine süßlich-scharfe Soße. Geben Sie nicht gleich die ganze Menge Chilipulver dazu (die Schärfe variiert enorm, je nach Marke), sondern Esslöffel für Esslöffel. Die Verwendung von Chilipulver statt frischer Chilies zeigt: Das ist ein "modernes" Texmex-Rezept.



Gewürzmischung - Recado para Bistec y mas

Zutaten

1/2 Tasse schw. Pfefferkörner
3 EL Pimentkörner
1 Zimtstange ca. 6 cm lang, zerbröselt
1 1/2 TL Kreuzkümmel
2 EL getrockneter Oregano
3 Knoblauchknollen, im Backofen geröstet, geschält und gepresst
Salz nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mörser zerstoßen oder in einer Gewürzmühle mahlen. Die Paste etwas antrocknen lassen und dann in einem gutverschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren. Ergibt ca. 2 Tassen.

Bei Gebrauch etwas von der Gewürzmischung mit einer Mischung aus Orangen- und Zitronensaft zu gleichen Teilen auflösen. Fleisch gut damit einreiben und noch etwas ziehen lassen.

Portionen

8-10

Wissenswertes

Dies ist eine typische Gewürzmischung aus der Region Yucatan, die vor allem für Steaks, aber auch für Geflügel, als Fischmarinade sowie für diverse Brühen verwendet wird.



Guacamole - wie sie am besten schmeckt

Zutaten

3 reife Avocados
1/2 Zwiebel
1 Chile Jalapeño, in Essig eingelegt
1 reife Tomate
Salz
etwas Zitronensaft

Zubereitung

Die Avocados schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken, so dass eine cremige Masse entsteht. Tomate mit der Schale in kleine Würfel schneiden. Zwiebel hacken. Jalapeño fein schneiden. Tomate, Zwiebeln und die Chili unter die Avocadomasse rühren. Zitronensaft und Salz begeben.

Tipp: Kaufen Sie die Avocados einige Tage zuvor, damit sie auch wirklich reif und weich sind. Sollten sie noch zu hart sein, können Sie sie in Zeitungspapier eingewickelt bei Raumtemperatur zwei Tage lagern.

Portionen

6-8

Wissenswertes

Guacamole ist die mexikanische Sauce, die jeder kennt. Sie ist aber weit mehr als nur Avocado-mus. Als Apéro mit Chips und zu "antojitos mexicanos" (kleine gebackene oder frittierte kalte und warme Häppchen) schmeckt diese klassische Sauce vorzüglich.

Jede Hausfrau in Mexiko hat ihr eigenes Rezept. Allerdings sind sich alle einig - Avocados und Limone sind zwingend, sonst ist es keine Guacamole.



Mango Salsa - tropische Würze

Zutaten

1/2 Tasse Mango, fein gewürfelt
1/2 Tasse frische Ananas, fein gewürfelt
1/4 Tasse frische Papaya, fein gewürfelt
2 TL Essig
2 EL Wasser
1/4 TL Salz
3 reife Tomaten, fein gewürfelt
1/2 Tasse Zwiebel, fein gehackt
einige Zweige frischer Koriander, gehackt
2 - 4 Chilischoten, entkernt und gehackt

Zubereitung

Alle Zutaten gut vermischen, Salsa einige Stunden durchziehen lassen. Sie hält sich einige Tage im Kühlschrank, lässt sich aber auch in kleinen Portionen einfrieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Tropisch-würzige Note, die hervorragend auch zu gegrilltem Hühnchen, gedünstetem Fisch oder Shrimps passt. Allerdings ein ziemlich teures Vergnügen, da diese Obstsorten hier eben doch Exoten sind.



Mole - Schokolade als scharfe Sauce

Zutaten

220 g Chiles anchos, Samen und Scheidewände entfernt
100 g Chiles pasillas, Samen und Scheidewände entfernt
300 g Chiles mulatos, Samen und Scheidewände entfernt
20 g Chiles chipotles, Samen und Scheidewände entfernt 1 Liter Hühnerbouillon
750 g Zwiebeln, grobgehackt
10 Knoblauchzehen, gehackt
150 g Mandeln, ohne Schale
100 g Erdnusskerne
8 Nelken
4 schwarze Pfefferkörner
1 Zimtstange
etwas Anissamen
100 g Rosinen
120 g schwarze Kochschokolade
etwas Salz
Öl und etwas Butter
etwas Sesam zum Garnieren

Zubereitung

In einer grossen Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Chiles anchos, Chiles pasillas und Chiles mulatos leicht rösten, herausnehmen und in warmen Wasser 30 Minuten einweichen. Das Wasser abgiessen und die weichen Chiles im Mixer pürieren. Die Tomaten enthäuten, Knoblauch, Zwiebeln und mit den Chiles chipotles in einer Pfanne dünsten und im Mixer pürieren.

In einer separaten Pfanne Mandeln, Erdnüsse, Nelken, Pfefferkörner, Zimtstange und Anissamen in Butter leicht dünsten. Zusammen mit den Rosinen in den Mixer geben und ebenfalls pürieren.

In einem hohen Topf alle pürierten Zutaten hineingeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten leicht köcheln lassen. Schokolade in Stücke brechen und der Sauce begeben. Mit Hühnerbouillon auffüllen und 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Falls die Mole zu dickflüssig ist, nach und nach etwas Hühnerbouillon begeben.

Tipp: Würzen Sie die Sauce immer erst am Schluss, und zwar dann, wenn Sie das Essen servieren. Durch das Einkochen wird die Sauce immer würziger. Ist die Sauce zu scharf können Sie etwas Schokolade oder Zucker begeben.

Portionen

6-8

Wissenswertes

Mole ist eine dicke, warme, gewürzte Sauce. Es gibt sehr viele Varianten, die bekannteste heisst "Mole poblano". Diese Sauce schmeckt vorzüglich über Geflügel und Enchiladas.

Die berühmte Sauce wurde angeblich im 17. Jahrhundert in Puebla von Schwester Andrea de la Asuncion kreiert, einer Dominikanernonne aus dem Kloster Santa Rosa. Das Original Rezept umfasst mehr als einhundert Zutaten.

Noch heute ist Mole Poblano Synonym für festliches Essen, bei Anlässen wie Hochzeiten und Taufen. In Mexiko hat Mole einen sehr hohen Stellenwert und ist bereits als Paste mehrerer Hersteller im Supermarkt fertig zu kaufen. Natürlich kann man diese Sauce auch auf Märkten erwerben. Die Sauce wird am besten im Voraus zubereitet, nicht nur wegen des Arbeitsaufwandes, sondern auch, weil sie besser schmeckt, wenn die verschiedenen Aromen mit einander verschmolzen sind.



Salsa a la Crema para Alitas (Salsa für Hähnchenflügel)

Zutaten

1 EL Öl
50 gr. Bacon
1 gewürfelte Zwiebel
1 Knoblauchzehe,
4 Tomaten gehäutet und geviertelt
2 TL gekörnte Hühnerbrühe
1 TL Tomatenmark
2 Chiles Chipotle aus der Dose
1 Becher saure Sahne

Zubereitung

Den Bacon ausbraten, Zwiebel, Knoblauch und Tomaten hinzufügen und 3 Minuten köcheln lassen. Alles in einen Mixer mit den restlichen Zutaten geben und pürieren.

Portionen

6-8

Wissenswertes

Diese Salsa ist zum dippen für "Alitas de Pollo a la Crema". Alitas de Pollo siehe bitte gesondertes Rezept.



Salsa Chipotle - mit Raucharoma

Zutaten

1 gr. Dose Tomaten (700+ ml)
2 frische Tomaten
8 getrocknete Tomaten, in 100 ml Wasser weichgekocht
1 Zwiebel, geviertelt
2 bis 8 Chipotle-Chilies (siehe Chilisorten)
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL Oregano
1/2 TL Zimt
1 EL Essig

Zubereitung

Frische Tomaten entkernen und grob hacken. Mit Dosentomaten, getrockneten Tomaten und Einweichflüssigkeit, Zwiebel, Chipotles in einen Mixer geben, grob durchhacken. Mischung mit Essig, Oregano, Zimt in einen Topf geben und 15 bis 30 Minuten leicht unter Rühren simmern, bis die Salsa eine nicht zu dickflüssige Konsistenz hat. In Schraubgläsern aufbewahren, hält sich bis zu zwei Wochen.

Portionen

12

Wissenswertes

Das ist eine dunkle, würzige, rauchige Salsa mit einigen speziellen Zutaten, ohne die es in diesem Fall leider nicht geht - sonst ist die Salsa Chipotle eben keine Salsa Chipotle. Diese Soße passt zu gegrilltem Fleisch oder Fisch und natürlich als Dip.



Salsa de Jicamate - gekochte Tomatensoße

Zutaten

2 EL Olivenöl
2 Zwiebel, feingehackt
5 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 gr. Dose Tomaten
1 Döschen Tomatenmark, 100 g
200 ml herber Rotwein
2 - 6 Chilischoten, geputzt, gewürfelt
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
je einige Messerspitzen Oregano, Thymian, Kreuzkümmel, Rosmarin, Zimt
frischer Koriander, gehackt

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl bei sanfter Hitze glasig und weich braten. Dosentomaten zerdrücken, mit dem Wein, Tomatenmark, Chilischoten sowie den Gewürzen zu den Zwiebeln geben, 30 Minuten sanft bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, zuletzt den Koriander dazugeben.

Portionen

4

Wissenswertes:

Welche ein Unterschied zur italienischen Version von Tomatensoße! In dieser Soße können Sie beispielsweise Hähnchen oder Hackbällchen schmoren. Die Anzahl der Chilischoten sollten Sie nach Ihrem Geschmack wählen.



Salsa en Molcajete - Salsa aus dem Mörser

Zutaten

1 TL Salz
1 Knoblauchzehe
6-8 frische grüne Chilis
6-8 Tomaten
etwas Koriandergrün

Zubereitung

Chiles in Wasser kochen, bis sie gar sind und kein starker Chiligeruch mehr da ist. Aus dem Wasser nehmen. Tomaten einritzen (am besten Strauchtomaten) und kurz in das kochende Wasser geben, herausnehmen und häuten.

Die Molcajete anfeuchten, ein bißchen Wasser drin lassen. Salz und Knoblauchzehe reingeben und mit dem Mörser zu einem Brei rühren. Nach und nach die Chiles dazu geben und ebenfalls zu Brei rühren. Die Tomaten mit dem Daumen eindrücken und ebenfalls mit dem Mörser zerquetschen (wenn man nicht vorher ein bißchen eindrückt, spritzen die Tomatenkerne raus). Alles in eine Schale geben und gut vermengen. Etwa 1 EL kleingehacktes Koriandergrün unterziehen. Kurze Zeit in den Kühlschrank stellen, damit sich der Geschmack richtig entfalten kann.

Portionen

4 bis 6

Wissenswertes

Eine Molcajete ist ein Mörser aus Lavagestein. Als Ersatz kann man hier gut die Steinmörser nehmen, die in Asia-Läden angeboten werden oder man kauft einen beim Importeur. So eine Molcajete ist außerdem sehr dekorativ. Wenn Sie groß genug ist, kann man die Salsa auch darin servieren, wie es in Mexiko üblich ist.

Diese Salsa ist unübertroffen, einfach die beste, die es gibt. Man kann sie auch ganz gut einfrieren. Nach dem Auftauen einfach das überschüssige Wasser abgießen. Die Schärfe dieser Salsa bestimmt man selbst durch die Anzahl der Chiles, die man nimmt- ich liege so bei 12 bis 14 :-)



Salsa mexicana - klassische, rohe Soße

Zutaten

4 reife Tomaten
1 Zwiebel 1 Chile Jalapeño, in Essig eingelegt
ein kleiner Bund frischer Koriander
Salz
etwas Zitronensaft

Zubereitung

Tomaten mit der Schale in kleine Würfel schneiden. Zwiebel hacken. Jalapeño und Koriander fein schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Zitronensaft und Salz begeben. Tipp: Diese Sauce können Sie auch am Vortag zubereiten. Sie sollten sie aber unbedingt kühl stellen.

Portionen

4

Wissenswertes

Manche geben den Namen "Salsa Mexicana" einer einfachen scharfen Tomatensauce. Dies wäre kein Kompliment für die echte „Salsa mexicana“, die viel mehr ist als nur Tomatensauce und aus rohen, nicht gekochten Zutaten besteht.

Die echte, richtige Salsa Mexicana besteht nicht nur aus Tomaten, sie muss auch Zwiebeln, Koriander, Zitronensaft und nach gewünschtem Schärfegrad Chiles enthalten. Darüber hinaus sollte man die Form und die Schnittart der Tomaten einhalten. Der Name "Salsa Mexicana" kommt auch daher, dass die Farben der mexikanischen Flagge, rot-weiß-grün, in ihr enthalten sind.



Salsa ranchera - gekochte Salsa

Zutaten

4 gr. reife Tomaten
2 bis 4 Serrano-Chilischoten
1 gr. Zwiebel, feingehackt 2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl

Zubereitung

Chilischoten (Anzahl nach gewünschter Schärfe) und Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, bei den Tomaten anschließend die Haut abziehen. Chilischoten entkernen. Tomaten, Zwiebeln, Chilies, Knoblauch im Mixer pürieren. Öl in einem Topf erhitzen und die pürierte Masse dazugeben. Unter Rühren simmern, bis die Salsa etwas dicker und dunkelrot ist und ein gutes Aroma abgibt. Mit Salz abschmecken, eventuell eine Prise Zucker oder einige Tropfen Limettensaft hinzufügen.

Portionen

8

Wissenswertes

Diese gekochte Salsa hat einen ganz anderen Charakter als die salsa crudas, also die "rohen" Salsas, obwohl die Zutaten dieselben sind. Probieren Sie es aus - Salsa Ranchera hält sich gut in Schraubgläsern im Kühlschrank. Sie ist die richtige Soße zu Huevos Rancheros, also Eiern nach Rancher-Art.



Salsa Roja - schnelle rote Salsa

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose geschälte Tomaten
3-4 Chili Jalapeno oder mehr
frisches Koriander (Cilantro)
Salz zum Abschmecken

Zubereitung

In einer Küchenmaschine oder Mixer zuerst die Zwiebel, Knoblauch und Chilis hacken, dann die Tomaten dazu geben, auf Intervall nicht allzufein hacken und zum Schluß etwas Koriander (nicht zuviel, da sehr starker Eigengeschmack) unterziehen. Mit Salz abschmecken.

Portionen

8

Wissenswertes

Sehr einfach und blitzschnell zubereitet. Die Schärfe lässt sich durch Art und Zahl der Chilischoten variieren.



Salsa Taquera - pikante grüne Sauce

Zutaten

1 getr. Chile Pasilla, entkernt und klein geschnitten
2 getr. Chile Chipotle, entkernt und klein geschnitten
2 getr. Chile Morita, entkernt und klein geschnitten
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Tomate, in kleine Würfel geschnitten
6 bis 8 Tomatillos, ersatzweise grüne Tomaten, klein geschnitten
1/2 ltr milde Fleischbrühe
2 El Öl zum Anbraten
Salz

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch in etwas Öl anbraten. Chilis begeben und leicht mitdünsten. Tomaten und Tomatillos begeben, ebenfalls mitdünsten. Mit Brühe aufgiessen und etwa halbe Stunde leicht köcheln lassen. Sauce pürieren. Evtl. etwas nachwürzen. Abkühlen lassen und zu Gerichten servieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Diese Sauce eignet sich vorzüglich für Tacos al Pastor. Man kann diese Sauce auch im Voraus zubereiten und in kleinere Portionen tiefkühlen. So kann man bei Bedarf immer etwas auftauen. Personen, die scharfes Essen lieben, können die Sauce auch warm zu Fleischgerichten servieren, aber Vorsicht: Sie ist dann viel schärfer als im kalten Zustand.

  

Salsa Verde - mit grünen Tomaten

Zutaten

300 g grüne Tomaten
2 bis 3 Chilischoten (Serrano)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 frischer Korianderzweig

Zubereitung

Die Tomaten häuten und mit den Chilischoten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, köcheln. Anschließend mit dem Koriander im Mixer nicht allzu fein pürieren. Mit Salz abschmecken und kalt servieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Grüne Tomaten sind gesundheitlich nicht ganz unbedenklich, da sie das giftige Solanin enthalten, das auch beim Kochen nicht zerstört wird. Sie müssen zwar erhebliche Mengen zu sich nehmen, um sich zu vergiften - aber seien Sie trotzdem gewarnt: Diese Salsa nur als sparsame Beilage, nicht als Soße in anderen Gerichten verwenden. Oder bereiten Sie die grüne Salsa mit Dosen-Tomatillos zu - das ist ohnehin das Original.



Salsa Verde de Cilantro - grüne Koriander-Salsa

Zutaten

1 bis 2 Bund Koriandergrün
5 bis 6 grüne eingelegte Chilis
1 Knoblauchzehe
1 klein geschnittene Zwiebel
1 Teelöffel Maggiwürze
einige TL Wasser
etwas Salz zum Abschmecken

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer oder Küchenmaschine pürieren, falls zu dick, etwas Wasser zugeben.

Portionen

4 bis 6

Wissenswertes

Grüne Salsa ist in der Regel schärfer als rote und wird oft auch mit Tomatillos zubereitet. Die sind hierzulande nur in der Dose zu bekommen. Wenn Sie welche erwischen, bereiten Sie die Salsa Verde aus 300 g Dosentomatillos, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 frischen Chilischoten und 1 EL gehacktem Koriander wie oben beschrieben zu.



Taco-Gewürzmischung für den Vorrat

Zutaten

4 EL Chilipulver
1 EL Salz
1 TL Knoblauch granuliert (nicht Knoblauchsatz)
1 TL Zwiebel granuliert
1 TL mildes Paprikapulver
1 TL getrockneter Oregano
1 TL gem. Kreuzkümmel
1/2 TL Korianderpulver
1 TL Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und in einem luftdichten Gefäß aufbewahren. Hält sich sehr lange und ist ein guter Ersatz für die fertigen Taco- oder Burritogewürzmischungen, die meist noch mit Geschmacksverstärkern auf der Zutatenliste aufwarten.

Portionen

12

Wissenswertes

Diesen Texmex-Gewürzmix können Sie einmal in doppelter oder dreifacher Menge zubereiten und für alle möglichen Fleischfüllungen oder Chili con carne verwenden.



Snacks

In dieser Kategorie haben wir Tex-Mex und authentischere Gerichte durcheinander gewürfelt, die sich entweder schnell auf den Tisch bringen lassen oder nette kleine Häppchen für zwischendurch sind. Mexikanische Küche eignet sich übrigens hervorragend als Resteverwertung: Trockene Tortillas werden Nachos, einige Löffel Bohnen zu Molletes, Fleischreste zu Tortillafüllungen, ein Viertel Salatkopf zur Tacogarnitur. Ein bisschen von jedem bringt Sie ganz schön weit!



Alitas de Pollo al la Crema (Hähnchenflügel a la ...)

Zutaten

24 Hähnchenflügel
1.1/2 EL gekörnte Hühnerbrühe
2 verschlagene Eier
1.1/2 Tassen Paniermehl
1/2 Liter Öl

Zubereitung

Die Hähnchenflügel in 3 Teile schneiden, die Flügelspitze wegwerfen. Die einzelnen Flügelteile am Ende kurz einschneiden und das herunterdrücken, so dass der Knochen als "Griff" dient. Die Stücke mit der gekörnten Hühnerbrühe bestreuen. Die Flügel durch das Ei ziehen und dann im Paniermehl wenden. In Öl ausbraten. Für die "Salsa a la Crema" siehe bitte gesondertes Rezept.

Portionen

6-8

Wissenswertes

Auf einer großen Platte mittig eine Schale mit der Salsa stellen. Runderherum die Flügel mit "Griff" nach oben anrichten. Macht sich auch hübsch auf einem Party-Buffer.



Bolillos - mexikanische Brötchen

Zutaten

4 kl. grüne Paprika oder milde Chilischoten (Poblano, Anaheim)
3 Eiweiß
1 Prise Salz
3 Eigelb
milder Schafskäse oder Ziegenkäse in Würfeln
Mehl
Sonnenblumenöl zum Braten

Zubereitung

Paprika oder Chilischoten säubern und entkernen, aber im ganzen lassen. Paprika bzw. Chilies rösten, entweder über Gas oder im sehr heißen Backofen bis die Haut Blasen bildet. In einen Plastikbeutel geben, abkühlen lassen, danach die Haut abziehen und mit Käse füllen. Die drei Eiweiß mit der Prise Salz steifschlagen und das Eigelb unterziehen. Die Paprika in Mehl wälzen und durch die Eimasse ziehen. In einer Pfanne mit reichlich Öl goldbraun braten.

Portionen

4

Wissenswertes

Geeignet für dieses Gericht sind die grünen, größeren, milderen Chilisorten wie Anaheim oder Poblano. Falls Sie die nicht bekommen, verwenden Sie die länglichen grün-gelben türkischen oder griechischen Paprikaschoten. Die "normalem" Paprikaschoten sind doch arg groß zum Füllen und Ausbacken.



Chiles Rellenos - gefüllte Schoten

Zutaten

4 kl. grüne Paprika oder milde Chilischoten (Poblano, Anaheim)
3 Eiweiß
1 Prise Salz
3 Eigelb
milder Schafskäse oder Ziegenkäse in Würfeln
Mehl
Sonnenblumenöl zum Braten

Zubereitung

Paprika oder Chilischoten säubern und entkernen, aber im ganzen lassen. Paprika bzw. Chilies rösten, entweder über Gas oder im sehr heißen Backofen bis die Haut Blasen bildet. In einen Plastikbeutel geben, abkühlen lassen, danach die Haut abziehen und mit Käse füllen. Die drei Eiweiß mit der Prise Salz steifschlagen und das Eigelb unterziehen. Die Paprika in Mehl wälzen und durch die Eimasse ziehen. In einer Pfanne mit reichlich Öl goldbraun braten.

Portionen

4

Wissenswertes

Geeignet für dieses Gericht sind die grünen, größeren, milderer Chilisorten wie Anaheim oder Poblano. Falls Sie die nicht bekommen, verwenden Sie die länglichen grün-gelben türkischen oder griechischen Paprikaschoten. Die "normalem" Paprikaschoten sind doch arg groß zum Füllen und Ausbacken.



Chili Burger

Zutaten

450 g Rinderhackfleisch
1 reife Tomate, entkernt und gewürfelt
50 g entkernte schwarze Oliven, gehackt
1 Knoblauchzehe, feingehackt
1/2 TL Dijon-Senf
1 EL Chili-Gewürzmischung
je 1/4 TL getrocknetes Basilikum und Oregano
2 EL frischer Dill oder frische glatte Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer
4 Hamburgerbrötchen, getoastet
4 EL saure Sahne
Zum Garnieren nach Belieben 3 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten, frische reife Tomaten, gehackt, 1/2 Tasse (65 g) geriebener Cheddar, Eissalat

Zubereitung

Einen Gartengrill vorheizen. Das Fleisch in einer Schüssel gut mit Tomaten, Oliven, Knoblauch, Senf, Chili-Gewürzmischung, Basilikum, Oregano und Dill mischen. Dann aus dem Fleisch 4 Burger formen. Die Burger eine Handbreit über den Kohlen 3-4 Minuten auf jeder Seite grillen (englisch) oder noch 1-2 Minuten länger (medium oder ganz durchgebraten). Sofort auf den getoasteten Brötchen servieren und nach Wunsch saure Sahne, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Salat und Käse dazustellen.

Portionen

4

Wissenswertes

Im Südwesten der USA wird natürlich auch der all-american Burger "mexikanisiert"...



Molletes - überbackene Brötchen

Zutaten

4 Baguette-Brötchen
Bohnenpüree (Frijoles refritos)
geraspelter Käse
Salsa Mexicana oder Salsa Roja

Zubereitung

Brötchenhälften mit kaltem Bohnenpüree bestreichen (nicht zu dünn). Geraspelten Käse drauf und im Backofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Salsa nach Geschmack oben drauf und genießen.

Portionen

4

Wissenswertes

Dies wird in Mexiko sehr oft zum Frühstück gereicht und ist eine prima Resteverwertung. In Deutschland würden wir es wohl als schnellen Snack zwischendurch essen.



Nacho Cheese Dip - Käsedip

Zutaten

200 g Provolone-Käse, gerieben
200 g Chester oder Gouda-Käse, gerieben
125 ml Sahne
1 kl. Packung Frischkäse
Prise Knoblauchpulver
Worcestershiresoße
1/2 TL Chilipulver
Tabasco oder andere Hot Sauce nach Geschmack bzw. eine feinstgehackte Chilischote

Zubereitung

Provolone- und Chesterkäse mit der Sahne in einem Topf über sehr sanfter Hitze schmelzen lassen, dann Frischkäse gründlich einrühren. Nach Geschmack würzen und warm servieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Definitiv ein TexMex-Dip, zu dem üblicherweise Tortillachips oder Gemüsestreifen gereicht werden. Wer echt amerikanisch sein möchte, färbt die Masse mit einigen Tropfen Speisefarbe schön gelb. Provolone ist ein milder italienischer Hartkäse, den man aber durch beliebigen anderen geriebenen Käse ersetzen kann. Je nachdem, ob man milden oder pikanten wählt, sollte man die Chiliwürze anpassen.



Nachos Grande

Zutaten

2 Maistortillas 250 g Rinderhack
1 EL Chilipulver
je 1/8 TL Salz, Pfeffer, Zwiebelpulver
2 EL Wasser, 1 EL Tomatenmark
1/2 Tasse Refried Beans aus der Dose
1 1/2 Tassen geriebener Käse
1/4 Tasse gehackte Zwiebeln

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Hackfleisch anbräunen, Fett abgießen, dann würzen und mit dem Wasser und Tomatenmark zehn Minuten leicht köcheln. Tortillas vierteln und in heißem Öl in einer Pfanne etwa 30 Sekunden knusprig braten und auf ein Backblech legen. Bohnen auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen, jeweils etwa einen Teelöffel auf den Chips verstreichen. Dann das gewürzte Fleisch darauf verteilen, mit Käse und Zwiebeln bestreuen. Acht bis zehn Minuten im Ofen überbacken, bis der Käse Blasen wirft.

Portionen

4

Wissenswertes

Ein Copycat-Vorspeisen-Rezept der US-Textmex-Restaurantkette ChiChis. Als Garnitur: Saure Sahne, Guacamole und Salsa - und natürlich dazu einen Margarita schlürfen!



Nachos überbacken

Zutaten

1 Beutel runde Nachos (Casa Fiesta)
Bohnenpüree
geraspelter Käse
Salsa Roja
evtl. etwas Crema

Zubereitung

Die Nachos mit Bohnenpüree bestreichen und den geraspelten Käse aufstreuen. Auf ein Backblech legen und kurz im Backofen überbacken. Die Salsa und Crema dazu reichen.

Portionen

6-8

Wissenswertes

Diese Nachos werden als kleine Antojitos (Snacks) gereicht, bevor das eigentliche Essen serviert wird. Optisch interessant, schnell und einfach zubereitet und ein wirklich schmackhafter Vorab-Snack!



Nopales en Salsa Pepita (Kaktusblätter in Kürbiskern-Salsa)

Zutaten

2 EL Öl
150 gr. Kürbiskerne
1 Knoblauchzehe
1/2 Zwiebel
2 TL gekörnte Hühnerbrühe
3 Chiles Anchos ohne Samen
4 Tassen Wasser 1 Glas Nopales in Streifen

Zubereitung

In etwas Öl die Kürbiskerne rösten, Knoblauch, Zwiebel, Hühnerbrühe, gewaschene Chiles dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Das Wasser dazugeben und so lange kochen, bis die Chiles weich sind. Abkühlen lassen und alles in einem Mixer pürieren. Nopales gut abwaschen und kurz erwärmen, Salsa Pepita darüber geben.

Portionen

4

Wissenswertes

Man kann in die Salsa auch noch in Streifen geschnittenes Hähnchenfleisch oder Schweinefleisch geben. Kalt schmeckt es auch bestens!



Sinchronizadas - gefüllte Tortillas

Zutaten

4 Weizenmehl-Tortillas
gekochter Schinken
Käsescheiben (z.B. Scheibletten)
Salsa nach Geschmack oder auch Guacomole

Zubereitung

Auf die Tortilla Schinken und Käse legen und eine zweite Tortilla drauflegen. In der Mikrowelle ca. 1 bis 1 1/2 Minuten bei 600 Watt erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. In Hälften oder Viertel schneiden und sofort servieren. Beim Essen öffnet man die Tortilla wieder etwas und gibt Salsa dazwischen, zuklappen und Buen Provecho (Guten Appetit). Man kann auch auf einer Hälfte einer Tortilla Schinken und Käse legen, zuklappen und wie oben verfahren.

Portionen

4

Wissenswertes

Das sehen Sie schon an der Zubereitungsweise: Dies ist ein Gericht der "modernen" Mexikaner und dient als kleine Zwischenmahlzeit, ist wirklich supereinfach zuzubereiten.



Sopes

Zutaten

500 g Masa Harina
1 Dose Frijoles Refritos
1 gehackte Zwiebel
4 Chorizo Würste (siehe Rezept)
1 kl. Kopf Eisbergsalat
150 g geriebener Käse
Schweineschmalz

Zubereitung

Das Masa Harina (Tortilla Maismehl - im Fachhandel) mit warmen Wasser zu einem Tortillateig kneten. Kleine Bällchen in der Größe eines Hühnereis formen. Die Bällchen flach drücken (rund oder oval), den Rand etwas hochdrücken. In Schweineschmalz leicht von beiden Seiten braten, auf einem Papiertuch abtropfen lassen. Mit Frijoles Refritos füllen. Mit der gehackten und kurz angebratenen Zwiebel, mit der zerkleinerten und angebratenen Chorizo, dem kleingeschnittenen Salat und Käse bestreuen. Heiß servieren.

Portionen

4-6

Wissenswertes

Um den Geschmack noch zu verfeinern und interessanter zu machen einen "Klecks Crema" (siehe Rezept) und auch Salsa Roja draufgeben. Die Füllung bleibt einem auch selbst überlassen, der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt!



Tacos de Cecina (Rinderfilet)

Zutaten

2 El Öl
500 gr Rinderfilet
4 Chiles Pasilla ohne Samen, gewaschen
1 Chile Mulato ohne Samen, gewaschen
knapp 2 Tassen Wasser
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 TL gekörnte Hühnerbrühe
1 Tasse Crema (saure Sahne oder Creme Fraiche)
Tacoschalen (fertig oder selbstgemacht)

Zubereitung

Das Fleisch in schmale Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in dem Öl anbraten, zur Seite stellen. In einer beschichteten Pfanne die Chiles leicht rösten, Wasser, Zwiebel, Knoblauch zugeben und 3 Minuten kochen. Etwas abkühlen lassen und dann im Mixer pürieren. Diese Mixture zu dem Fleisch geben und für ca. 5 Minuten köcheln lassen, die gekörnte Hühnerbrühe zugeben und etwas runterkochen lassen. Die Crema zugeben und untermischen.

Portionen

6-8

Wissenswertes

Mit Tacos (in Öl gebratenen Tortillas) servieren. Ersatzweise kann auch Schweinefilet verwendet werden. Gibt man Arroz (Reis) und Frijoles (Bohnen) als Beilagen dazu, haben Sie ein pikantes Hauptgericht!



Tamales - Maiswickel

Zutaten

12 getrocknete Maisblätter
50 g Schmalz
150 g Masa Harina (im Fachhandel erhältlich)
1/2 TL Salz
1 TL Backpulver
175 ml kalte Hühnerbrühe
150 g Mole Poblano (im Fachhandel erhältlich)

Zubereitung

Maisblätter in warmen Wasser zirka 1 Stunde einweichen. Schmalz in einer grossen Schüssel cremig rühren. Masa Harina, Salz und Backpulver vorsichtig einrühren. Kalte Hühnerbrühe in die Masse einrühren, bis diese breiig wird.

Maisblätter aus dem Wasser nehmen und mit Küchenpapier trocknen. Den Teig in diese Maisblätter streichen. Der Teig sollte etwas flachgedrückt werden, so dass Sie diesen mit etwas Mole bestreichen können. Die Mais-Teigtaschen vorsichtig zusammen falten. Taschen in einem Steamer (im Dampf) etwa 45-60 Minuten stehend garen.

Tamales kann man je nach Geschmack beliebig füllen zB: mit Geflügelstreifen, klein geschnittenem Gemüse oder - den Teig mit etwas Zucker ergänzt - auch mit etwas Vanillesauce. Achten Sie aber immer darauf, dass die Füllung nicht zu flüssig ist, sonst läuft sie aus.

Portionen

12

Wissenswertes

Tamales gehören zur mexikanischen Küche wie Tacos und Enchiladas. Tamales werden hauptsächlich auf Märkten oder früh morgens von fliegenden Händlern angeboten. Die Zubereitung zuhause ist leider nicht ganz einfach - Tamales kleben, fallen auseinander, und, und, und... Aber Übung macht den Meister!



Tortas Cubanas - reichhaltig belegte Sandwiches

Zutaten

6 Bolillos (oder Baguettebrötchen)
Bohnenpüree (Frijoles refritos)
in Streifen geschnittener Romano- oder Eisbergsalat
zerfasertes Hähnchenfleisch
gek. Schinken, in der Pfanne leicht angebraten
Scheibenkäse
Tomaten in Scheiben
Avocados, in Vierteln oder Scheiben
Jalapenos in Streifen oder Ringen
Crema

Zubereitung

Bolillos aufschneiden und zuerst mit Frijoles refritos bestreichen und dann nacheinander mit den restlichen Zutaten belegen. Ganz zum Schluß die Avocados, Jalapenos und Crema darübergeben. eckel wieder drauf und zusammen drücken. Und viele Servietten dazugeben!

Portionen

6

Wissenswertes

Was für den Deutschen seine Bratwurst im Brötchen, dem Türken sein Döner im Pitabrot, dem Ami sein Sandwich oder auch Hamburger, ist für den Mexikaner die "Torta": Mal weniger gut belegt, mal mehr. Falls mehr, so nennt man sie Torta Cubana, und damit weiß gleich jeder, dass es sich hier um mehr als ein gut belegtes Bolillo (Brötchen) handelt.

Was den Belag angeht, kann man seiner Phantasie freien Lauf lassen. Oder auch alles, was der Kühlschrank hergibt, drauf packen. Was allerdings nie fehlen darf, sind Avocado und Jalapenos und dieser gewisse Klecks Crema. Salsa gehört nicht dazu, denn die Jalapenos sorgen schon für die Schärfe.



Tortilla Crisps - fettarm

Zutaten

12 Maistortillas, halbiert und dann in Streifen geschnitten
2 EL Olivenöl 1 TL gem. Kreuzkümmel
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Olivenöl mit Gewürzen verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tortillastreifen in eine Schüssel geben, mit dem Öl beträufeln und gut vermischen. Streifen in einer Lage auf einem oder zwei Backblechen ausbreiten und acht bis zehn Minuten knusprig backen, dabei einmal oder mehrmals umwenden. Mit Salz bestreuen, mit Salsa servieren.

Portionen

6

Wissenswertes

Tortillachips aus der Packung sind fettreich, frisch frittierte ebenso. Auf diese Art zubereitete Crisps sind etwas fettärmer und eignen sich prima als Resteverwertung übriggebliebener Tortillas. Servieren Sie beliebige Salsa dazu.



Tortilla Pizza

Zutaten

1 Dose Refried Beans (oder selbstgekocht, siehe Beilagen)
400 g Hackfleisch
1/2 Paket Taco-Gewürzmischung (selbst herstellen siehe Salsas) 2 TL Öl
4 Maismehltortillas
100 g ger. Käse
Garnitur: 4 EL saure Sahne oder Crema (siehe Beilagen)
2 Fleischtomaten, gehackt
2 Frühlingszwiebeln, gehackt
Salsa nach Geschmack
1 Avocado, in Scheibchen
1 EL schwarze Oliven, in Scheibchen

Zubereitung

Hackfleisch mit dem Tacogewürz krümelig und gar braten, Fett abgießen. Bohnen erwärmen, Backofen auf 175 Grad erhitzen. Tortillas in dem Öl von beiden Seiten braten, bis sie weich sind, auf Backbleche setzen. Dün mit Bohnenpüree bestreichen, Hackfleisch darauf geben, mit Käse bestreuen. Etwa 20 Minuten backen. In Viertel schneiden, sofort servieren und Schüsselchen mit den Garnituren dazustellen.

Portionen

4

Wissenswertes

Schneller TexMex-Snack, bei dem eine Tortilla als "Pizzaboden" dient.



Beilagen



Reis ist geschmacklich neutral - und daher ein idealer Begleiter für die gut gewürzten mexikanischen Fleischgerichte. Wenn es schnell gehen soll, servieren Sie Arroz Blanco, einfachen weißen Reis, oder schmoren Sie Reis mit Gewürzen, Tomaten und Gemüse als Arroz Rojo.

Die Gemüsevielfalt der mexikanischen Küche ist ebenfalls groß - aber genau wie Salat ist Gemüse oft keine eigenständige Mahlzeit oder Beilage. Stattdessen wird es mit Fleisch, Fisch und anderen Zutaten nach Art eines Eintopfes gemischt.

Arroz Blanco - weißer Reis

Zutaten

1 Tasse Reis
2 Tassen Wasser
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 gehäufte Teelöffel gekörnte Hühnerbrühe
1 Tasse Erbsen u. Möhren (tiefgefroren)
etwas Öl

Zubereitung

Den Reis in Öl anbraten. Mit Wasser aufgießen, Zwiebel halbieren und grob reinschneiden, Knoblauch auch grob geschnitten dazugeben. Die Hühnerbrühe, Erbsen und Möhren dazu, kurz aufkochen und dann auf kleiner Flamme gar kochen, dauert etwa 20 Minuten.

Portionen

4

Wissenswertes

Statt Erbsen und Möhren können Sie auch andere Gemüsesorten verwenden: Maiskörner aus der Dose, nur Erbsen, Paprikastückchen.



Arroz Rojo - roter Reis

Zutaten

1 Tasse Reis
2 Tassen Wasser
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Tomaten
2 gehäufte Teelöffel gekörnte Hühnerbrühe
1 Tasse Erbsen u. Möhren (tiefgefroren)
etwas Öl

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Tomaten in einem Mixer zerhacken. Öl in einem Topf erhitzen und den Reis anbraten. Mit dem Wasser auffüllen, Tomatenmix, Hühnerbrühe und Erbsen und Möhren dazugeben, einmal richtig aufkochen und dann auf kleiner Flamme gar kochen.

Portionen

4

Wissenswertes

Beliebte und schnelle Beilage zu vielen mexikanischen Gerichten.



Bohnen - Frijoles

Zutaten

450 g getrocknete Wachtelbohnen (Pinto Beans) oder schwarze Bohnen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz, Wasser

Zubereitung

Bohnen über Nacht einweichen (am besten mit heißem Wasser). Bohnen mit dem Einweichwasser in einen Topf geben, Zwiebel und Knoblauch grob reinschneiden. Kochen, bis die Bohnen gar und weich sind. Erst dann mit Salz abschmecken.

Portionen

8

Wissenswertes

Kidney-Bohnen sind in Mexiko unüblich - Frijoles werden stattdessen mit Pinto- oder schwarzen Bohnen zubereitet. Sie können diese Bohnen übrigens verfeinern, indem Sie Schinkenspeckwürfel und frische Chorizo (spanische Paprikawurst, in Scheiben geschnitten) mitkochen.



Calabacitas a la Gloria - Zucchini

Zutaten

2 Zucchini, mittlere Größe
125 g oder mehr geraspelter Käse
2-3 Teelöffel gekörnte Hühnerbrühe
1-2 Tassen Milch

Zubereitung

Zucchini halbieren und längs durchschneiden. In einem Topf mit Wasser vorgaren (nicht zu weich werden lassen), abgießen und abkühlen lassen. Die Samen der Zucchini mit einem Löffel rauskratzen und in einen Mixer geben. Die ausgehöhlten Zucchini in eine Auflaufform legen und mit dem geraspelten Käse füllen. Zu den Samen im Mixer die gekörnte Hühnerbrühe und Milch geben und pürieren. Den Mix über die Zucchini gießen und im Backofen bei 200° backen, bis die Oberschicht goldbraun ist.

Portionen

4

Wissenswertes

Ute: "Ich habe dies bei meiner Schwägerin Gloria kennengelernt und es ist zu meinem Leibgericht geworden. Es schmeckt so gut, dass man es nie leid wird."



Chayotes mit saurer Sahne - Chayotes con Crema

Zutaten

3 Chayotes
1 Becher Creme Fraiche
2-3 EL Buttermilch

Zubereitung

Chayotes schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser kochen bis gar. Abgießen, in eine Servierschüssel geben, Creme Fraiche mit der Buttermilch verrühren und über die Chayotes geben. Heiß servieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Chayotes erinnern im Geschmack sehr entfernt an Kohlrabi. Man erhält sie im Großhandel, gutsortierten Gemüseabteilungen oder -Läden und auch in Asia-Shops.



Crema - der Klecks Rahm

Zutaten

1 Becher (200 gr) Creme Fraiche
2 EL Buttermilch

Zubereitung

Creme Fraiche mit der Buttermilch verrühren.

Portionen

2 bis 4

Wissenswertes

Ohne Crema läuft in Mexiko nichts und sie ist ein absolutes Muß, zum Beispiel zu Enchiladas, Tacos, Tostadas etc.: Fast überall kommt ein Klecks Crema drauf! Man kann Crema hier bei uns durch saure Sahne ersetzen, ist aber nur ein dürrtiger Ersatz. Obige Version kommt dem Original sehr nahe. Kleiner Tip für Leute aus dem Norden: Die dänische Creme Fraiche ist ein super Ersatz.



Ensalada de Nopales - Kaktusblätter-Salat

Zutaten

1 Glas Nopales, in Streifen
3 rote Zwiebeln
2 Fleischtomaten
2 Korianderzweige
2 Limetten

Zubereitung

Nopales aus dem Glas nehmen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden, Zwiebeln in Ringe. Auf einem Servierteller in Längsreihen Tomaten, aufgelockerte Zwiebelringe und Nopales legen. Mit Korianderblättchen dekorieren. Limetten vierteln und dazu reichen. Die individuelle Portion mit Limettensaft beträufeln.

Portionen

4

Wissenswertes

Dies ist eine hübsche, farbenfrohe und sehr schmackhafte Beilage, nicht nur für den Sommer.



Früchtesalat mit Jicama

Zutaten

1 Jicama - ersatzweise 1 milder Rettich
1/2 Wassermelone
1 Mango
2 Kiwi
1 Orange
1 Papaya
1 TL Salz
1 TL Cayennepfeffer
Saft von 2 Limetten

Zubereitung

Jicama oder Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Obst schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Orange am besten filetieren. Auf einer Servierplatte das Obst (jede Sorte für sich) und die Jicama auflegen. Mit dem Limettensaft beträufeln. Salz und Cayennepfeffer vermischen und gleichmäßig über die Früchte und die Jicama oder Rettich streuen.

Portionen

6 bis 8

Wissenswertes

Dieser Salat eignet sich aufgrund der hübschen Farbkombinationen hervorragend in ein Buffet und paßt sehr gut als kleiner Snack zu alkoholischen Getränken. Die Kombination Obst - Salz - Limettensaft ist für uns gewöhnungsbedürftig, aber in Mexiko sehr verbreitet und genau richtig für heißes Wetter.



Gebackene Bohnen - Frijoles Refritos

Zutaten

450 g getrocknete Wachtelbohnen (Pinto Beans) oder schwarze Bohnen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz, Wasser

Zubereitung

Bohnen über Nacht einweichen (am besten mit heißem Wasser). Bohnen mit dem Einweichwasser in einen Topf geben, Zwiebel und Knoblauch grob reinschneiden. Kochen, bis die Bohnen gar und weich sind. Erst dann mit Salz abschmecken. Die gekochten Bohnen (ohne Flüssigkeit) entweder in einer Küchenmaschine pürieren oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Das dicke Mus in einer Pfanne mit etwas Schweineschmalz aufbraten (sollte recht dickflüssig sein) und evtl. nochmal mit etwas Salz abschmecken. Das Mus mit etwas geraspelter, weißen Käse (man kann einen milden Schafskäse nehmen) wird zu vielen Gerichten als Beilage gereicht.

Portionen

6 bis 8

Wissenswertes

Eine Beilage, die man sehr gut in größeren Mengen vorbereiten und einfrieren kann. Sie eignet sich auch als Tortillafüllung. Frijoles Refritos kann man bereits in fast allen gut sortierten Lebensmittel-läden in Dosen bekommen, die selbstgemachten sind aber weitaus besser!



Maisbrot - TexMex-Beilage

Zutaten

1 Ei
250 ml Milch (knapp)
50 g Butter, geschmolzen
1/2 Teelöffel Salz
2 EL Zucker
2 Teelöffel Backpulver
100 g feines gelbes Maismehl (Polenta)
150 g Mehl

Zubereitung

Ei in einer Schüssel schlagen, Milch und Butter dazugeben und gut rühren. In einer anderen Schüssel die trockenen Zutaten vermischen, die Flüssigkeit (ev. nicht alles verwenden, hängt von der Feinheit des Maismehls ab) dazugeben und nur kurz rühren, bis sich alles vermischt hat. In einer eckigen Kuchenform etwa 25 Minuten bei 200 Grad backen. Etwas abkühlen lassen und in Quadrate schneiden.

Portionen

4

Wissenswertes

Ein Gebäck, das in der TexMex-Küche gern als Beilage gereicht wird. Dazu schmeckt Honey Butter: Butter und Honig zu gleichen Teilen mit dem Mixer cremig rühren. Beliebt als Beilage zu Chili und anderen herzhaften Suppen oder zum Barbecue.



Mexican Rice - Fertigmix

Zutaten

4 Tassen Reis
2 TL Salz
2 TL Instant-Brühepulver
1 TL getrockneter Basilikum
5 TL getrocknete Petersilie
Prise Oregano, Prise Chili

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und luftdicht verschlossen aufbewahren. Für vier Portionen spanischen Reis etwa eineinhalb Tassen des Mixes abmessen, mit gut zwei Tassen kaltem Wasser und einem Stich Butter zum Kochen bringen, abdecken und etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Portionen

4

Wissenswertes

Das US-Textmex-Rezept verlangt nach "dried green pepper flakes", die ich hier noch nie gesehen habe. Ich gebe stattdessen eine halbe, sehr kleingehackte Paprikaschote zu dem Wasser und dem Reis. Statt Wasser kann man übrigens auch Tomatensaft nehmen oder Tomaten aus der Dose (zerdrückt) nehmen.



Orangensalat mit Jicama und Koriander

Zutaten

12 kernlose Orangen
2 rote Zwiebeln, fein gehackt
1 große Jicama, feingehackt, ersatzweise 1 milder Rettich
1 1/2 Tassen frische gehackten Korianderblätter
Salz nach Belieben
Cayennepfeffer nach Belieben
zum Garnieren: 1 Tasse Korianderblätter, 1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

Zubereitung

Die Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Orangen auf einer Platte anordnen und mit der Hälfte der Zwiebel, Jicama und Korianderblättern belegen. Die Schichten wiederholen, mit Salz und Cayenne würzen. Mit dem restlichem Koriander und den roten Zwiebelringen garnieren. 2 bis 4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Portionen

8

Wissenswertes

Ein ungewöhnlicher süß-würziger Salat aus der Yucatan-Region.



Rühreier nach mexikanischer Art

Zutaten

4 Eier
2 Tomaten
2 frische grüne Chiles
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
etwas Öl

Zubereitung

Zwiebel und Tomaten in kleine Würfel schneiden, Chiles klein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl die Zwiebel und Chiles glasig anbraten. Die verquirlten Eier dazu geben und etwas später die Tomaten. Wenn gestockt, salzen und pfeffern.

Portionen

2

Wissenswertes

Wenn Sie es etwas herzhafter mögen: Dies ist eine schöne Abwechslung zum Frühstück. Man kann auch noch Frijoles Refritos dazu reichen und natürlich Maistortillas.



Tamales - Grundrezept

Zutaten

500 gr Masa Harina
75 gr Schweineschmalz
1/2 Teelöffel Salz
1/4 ltr Hühner- oder Fleischbrühe
20 getrocknete Maisblätter, ersatzweise Alufolie oder auch Bananenblätter
Beliebige Füllung (Rezepte bei Füllungen)

Zubereitung

Masa Harina mit den restlichen Zutaten gut durchkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Maisblätter in warmem Wasser einweichen, 1/2 Stunde ist ausreichend.

Zum Füllen die Maisblätter leicht trocken tupfen und offen hinlegen. Ca. 1,5 EL Teig in das Maisblatt geben und in der Mitte eine Kuhle bilden. 1,5 EL beliebige Fleisch- oder Gemüsefüllung in die Kuhle legen und das Maisblatt von den Breitseiten zuklappen und die Enden einknicken, so daß ein kleines Päckchen entsteht.

In einen Dampfgarer etwa dreifingerbreit hoch Wasser geben, aufkochen, Dampfeinsatz reingeben und die Tamalespäckchen hochkant, eng aneinander stellen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa eine Stunde garen. Wenn das Blatt sich leicht vom Teig lösen läßt, sind die Tamales fertig.

Portionen

6 bis 8

Wissenswertes

Als Füllung kann quasi alles genommen werden; Hähnchen in Mole, Tinga, übergebliebenes Chili con Carne. Man kann Tamales auch süß zubereiten, indem man seine Lieblingsmarmelade oder Fruchtmischungen nimmt. Dann passt natürlich keine scharfe Salsa als Beilage, sonst aber immer.



Zanahorias con Yogurt - Karottensalat

Zutaten

6 gr. Karotten
1 kl. Apfel
200 ml Vollmilchjoghurt
1 EL Honig, 2 TL Limettensaft
2 Stangen Staudensellerie, fein gehackt
1/2 Bund gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Karotten und Äpfel schälen und auf der Gemüseraffel fein reiben. Staudensellerie darunter mischen. Joghurt, Honig und Limettensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie einrühren. Soße mit dem Gemüse vermischen und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Portionen

6

Wissenswertes

Die mexikanische Version von Karottensalat - vermutlich bei den Kindern dort genauso unbeliebt wie beim deutschen Nachwuchs: "Möhren sind gesund, also iss den Salat!"



Tex-Mex



Nicht typisch mexikanisch, sondern das, was die US-Bürger dafür halten: Das ist TexMex-Food. Beispielsweise harte Tacoshells und Chili con Carne, beides in den USA ersonnen.

Die meisten "mexikanischen" Restaurants hierzulande servieren TexMex-Food, allein schon, weil es dafür weniger spezielle Zutaten und Gewürze braucht. Daher ist TexMex auch für Sie vermutlich einfacher nachzukochen. Inzwischen gibt es schon eine Reihe von Fertigprodukten, die Ihnen noch mehr Arbeit abnehmen: Refried Beans in Dosen, fertige Tortillas und Tacoshells, Salsas und Würzmischungen.

Chi-Chis Fried Icecream - TexMex

Zutaten

4 Weizentortillas
2 TL Zimt 4 EL Zucker
1 Tasse Cornflakes, zerkrümelt
4 Bällchen gutes Vanilleeis
1 Becher geschlagene Sahne

Zubereitung

Tortillas in reichlich Pflanzenöl etwa 1 Minute pro Seite braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zucker und Zimt mischen und etwa die Hälfte davon auf die Tortillas streuen, den Rest mit den Cornflakes mischen. Jeweils eine Kugel Eis in den Krümeln wälzen, bis das Eis nicht mehr zu sehen ist, und auf eine Tortillascheibe setzen. Unten um das Eis einen Sahnering spritzen, obenauf einen Sahnetuff. Mit Maraschinokirschen, Honig oder Schokosirup verzieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Seeeeehr kalorienreich, auch wenn die Eiscreme nur frittiert aussieht, es aber gar nicht ist. In der Texmex-Küche gibt es tatsächlich eine Dessert aus frittiertem Eis - dafür wird die Eiskugel steinhart gefroren, mit Bröseln umhüllt und dann tatsächlich in Fett ausgebacken.



Chicken Tacos mit grüner Soße

Zutaten

8 Mais-Tortillas
1/4 Bund gehackter frischer Koriander oder Petersilie
Pflanzenöl
125 g saure Sahne
2 gr. gehackte Zwiebeln
1 kl. Dose eingelegte grüne Chilies (oder grüne Salsa)
geriebener Käse
1 Avocado, in Scheiben
4 bereits gegarte Hühnerbrustfilets, in Würfeln

Zubereitung

Tortillas in Fett kurz braten und zu Schalen formen oder fertige Tacoschalen verwenden. Zwiebeln in etwas Öl schön weich dünsten, Chilies oder Salsa dazugeben, dann Hühnchenfleisch und Koriander durchmischen und erhitzen. Zuletzt saure Sahne einrühren (nicht mehr kochen!) und mit Salz abschmecken. In die warmen Tacoschalen füllen, mit Käse und Avocadoscheiben garnieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Eine ganz gute Resteverwertung - beispielsweise auch für Fleisch vom Putenbraten.



Chili Poppers Lite - gefüllte Chilischoten

Zutaten

12 Anaheim oder Poblano-Chilischoten (siehe Sortenkunde)
12 gr. Scheiben pikanter Käse, evt. nochmals halbiert oder geviertelt
125 g Mehl
125 g Maismehl
250 ml Milch
2 Eier
1 TL Backpulver 1/2 TL Salz, Prise Zucker

Zubereitung

Chilies im Backofen bei hoher Hitze rösten, bis sich die Haut löst und dunkel wird. In eine Plastiktüte geben und darin ausdampfen lassen. Haut abziehen, Schoten vorsichtig aufschneiden (nicht durchschneiden) und Kerne und Häute entfernen, Stengel nicht entfernen. Abkühlen lassen, vorsichtig mit je einer Scheibe Käse füllen.

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Mehl, Milch, Maismehl, Backpulver, Eier und Salz in einer Schüssel verschlagen, Chilischoten vorsichtig durch den Teig ziehen, in eine gefettete Auflaufform legen. Etwa 30 Minuten backen, bis die Hülle goldbraun ist.

Portionen

6

Wissenswertes

Der Teig dieser Chili Poppers besteht nicht nur aus Ei, sondern aus einer Maismehlmasse, die Schoten werden nicht frittiert, sondern im Ofen gebacken. Daher sind sie etwas kalorienärmer als bei der klassischen Zubereitungsweise. Sollte Teig übrig bleiben, lässt er sich - so wie er ist - zu Maismuffins oder Maisbrot backen.



Chimichangas mit Huhn

Zutaten

355 ml Hühnerbrühe (Instant)
185 g roher, weißer Reis
120 ml Tomatensaft, mit etwas Tabasco und Oregano abgeschmeckt
2 Zwiebeln, gehackt, in zwei Portionen geteilt
8 große Wrap-Weizenmehltortillas
600 g gegarte Hühnerbrust, in mundgerechte Häppchen geschnitten
400 g geriebener Käse
16 gehackte schwarze Oliven
2 Dosen Refried Beans
Öl zum Braten
Topping: Guacamole (Rezept bei Salsas)
1 Eisbergsalat, in Streifen
200 g geriebener Käse
400 g saure Sahne
Salsa nach Geschmack

Zubereitung

Reis mit Hühnerbrühe, gewürztem Tomatensaft und einer Zwiebel in einem Topf etwa 20 bis 30 Minuten weich köcheln lassen. Tortillas in einer trockenen Pfanne (oder ganz kurz in der Mikrowelle) erhitzen, bis sie weich und formbar sind. Mitte der Tortillas mit Bohnen bestreichen und mit Hühnerfleisch, Reismixtur, Käse und restlicher Zwiebel füllen. Aufrollen und dabei zunächst die Seiten einschlagen, damit die Füllung nicht herauslaufen kann. In reichlich Öl Chimichangas von allen Seiten etwa fünf bis sieben Minuten braun braten, dabei mit dem Pfannenwender zerdrücken, falls sie sich öffnen sollten. Eventuell im heißen Backofen warm halten. Auf Eisalat servieren, mit Guacamole, saurer Sahne, Käse und Salsa garnieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Für dieses Rezept waren keine Kalorienangaben erhältlich - ist vermutlich auch besser so. Fettthaltige Bohnen, Käse satt, saure Sahne, noch mal Käse - aber lecker!



Enchiladas mit Huhn

Zutaten

4 Hühnerbrustfilets, etwa 600 Gramm
1 Zwiebel, gehackt
1 Paprikaschote, gehackt
1 Becher saure Sahne (125 g)
250 g geriebener Käse
je 1/2 TL Petersilie und getrockneter Oregano
Pfeffer und Salz
1 kl. Dose Tomaten, zerdrückt
1 EL Chilipulver
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Glas Taco-Soße (Fertigprodukt, mild oder pikant)
200 g geriebener Käse
12 Maismehl-Tortillas

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl braun braten. Zwiebel und Paprika dazugeben und ebenfalls mit andünsten. Saure Sahne, Käse, Tomatensoße und Gewürze einrühren, abschmecken und erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Tortillas ohne Öl in einer Pfanne braten, bis sie elastisch sind. Füllung in die Tortillas geben, aufrollen und in eine leicht gefettete Auflaufform geben. Mit der Taco-Soße bestreichen, mit weiterem Käse bestreuen und etwa 15 Minuten im Ofen überbacken.

Portionen

4

Wissenswertes

Statt mit Hühnerbrust lässt sich dieses Gericht auch prima mit Hackfleisch zubereiten - einfach krümelig anbraten und das überschüssige Fett abgießen.



Fisch-Tacos

Zutaten

Teig:

125 g Mehl

2 EL Stärkemehl

1 TL Backpulver

1/2 TL Salz

Prise Pfeffer

1 Ei 235 ml Bier

Soße:

120 ml Joghurt

100 g Mayonnaise

Saft von einer 1/2 Limette

1 Chilischote, feinstgehackt

Prise getr. Oregano

1/2 Bund gehackter Dill

Chilipulver und gem. Kreuzkümmel nach Geschmack

Prise Salz

500 g Fischfilet in größeren Würfeln

reichlich Öl zum Fritieren

8 Maismehltortillas

1/2 Eissalat, fein gehackt

Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen Bierteig rühren. Soßenzutaten in einer Schüssel glatt schlagen, pikant abschmecken, kalt stellen. Öl in einem Topf oder in der Friteuse auf etwa 190 Grad erhitzen. Fischstücke im Bierteig wenden, abtropfen lassen und knusprig-braun fritieren, warm stellen. Tortillas ebenfalls kurz fritieren, sie sollen noch biegsam bleiben. Falls gewünscht, zu Schalen formen oder gleich Taco Shells kaufen und im Backofen erwärmen!

Portionen

4

Wissenswertes

Zum Servieren: Fischstücke in den Tacos servieren, gehackten Salat und weiße Soße darüber geben.



Huevos Rancheros

Zutaten

Salsa Ranchera (Rezept bei den Salsas)
4 Eier
geriebener Cheddar (oder anderer Käse)
gehackte Frühlingszwiebeln
4 Maistortillas
Öl

Zubereitung

Salsa oder Fleischsoße erhitzen. Tortillas in heißem Öl kurz braten, bis sie weich sind und mit der Soße bestreichen. Auf jede Tortilla kommt ein Spiegelei, dazu mehr Soße und als Garnitur geriebener Käse und Frühlingszwiebeln.

Portionen

4

Wissenswertes

Das Tex-Mex-Frühstück - vielleicht etwa zu herzhaft für einen deutschen Bürotag. Schmeckt aber hervorragend als Mittagessen.



Mexikanischer Reis

Zutaten

40 ml Öl
1 Zwiebel, feingehackt
300 g roher Reis
1 grüne Paprikaschote, feingehackt
je 1/2 TL Kreuzkümmel und Chilipulver
300 ml Tomatenpüree (Tetra-Pak)
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
700 ml Wasser

Zubereitung

Zuerst Zwiebel in dem Öl andünsten, dann Reis hinzufügen und solange anrösten, bis er hellbraun ist. Die restlichen Zutaten dazugeben, Flüssigkeit mit Gewürzen abschmecken und alles etwa 20 - 25 Minuten lang zugedeckt schmoren lassen (eventuell zuletzt offen), bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen und verdampft und der Reis gar ist.

Portionen

8

Wissenswertes

Die passende Beilage für fast alle Tex-Mex-Gerichte. PS. Einfachstes Mittel, um diesen Reis körnig zu bekommen: Am Tag vorher kochen, abkühlen lassen, Körner separieren und am nächsten Tag in der Mikrowelle erwärmen!



Nachos - TexMex-Vorspeise

Zutaten

400 g Rinderhack
1 Zwiebel, fein gehackt Salz und Pfeffer, Chilipulver
275 g geriebener Käse
1 Dose Refried Beans (oder selbst zubereitet)
1 große Tüte Tortilla Chips (natural flavour, nicht Chili!)
1 Chilischote, in feinste Ringe geschnitten
Salsa nach Geschmack

Zubereitung

Ofengrill vorheizen. In einer Pfanne Hackfleisch, Zwiebel und Gewürze anschmoren und braun braten, Fleisch dabei in kleine Stücke zerdrücken. Wenn das Fleisch gar ist, Fett abschütten. Verteilen Sie die Chips (es gibt von Doritos extra große Dipping-Chips, das sind die richtigen!) auf einem Backblech und streichen Sie die Refried Beans darauf. Geben Sie etwas von der Hackmischung darauf, dann den Käse, eventuell etwas Salsa und streuen Sie zuletzt die Chilischoten darüber. Unter den Grill schieben, bis der Käse geschmolzen ist.

Portionen

8

Wissenswertes

Dieses Rezept lässt sich auch prima in der Mikrowelle portionsweise zubereiten.



Taco Salad - Salat a la Texmex

Zutaten

1 Eisbergsalat, gewaschen und klein geschnitten
4 Tomaten, gewürfelt
einige schwarze Oliven, gehackt
1/2 Bund Frühlingszwiebeln, gehackt
1 kl. Dose Kidney- oder Pintobohnen, abgespült und abgetropft
400 g gegartes Hühnerfleisch oder Putenbrustaufschnitt
Dressing: 1/2 Tasse Salsa nach Geschmack, 1/2 Tasse fertiges Essig-Öl-Dressing
Garnitur: 1 Avocado, geschält, in Scheiben, 100 g geriebener Du-darfst-Käse, Tortillachips

Zubereitung

Salat, Fleisch, Tomaten, Oliven, Zwiebeln und Bohnen in eine große Salatschüssel (oder vier Portionsschüsseln) schichten. Die Zutaten für das Dressing vermischen und darüber geben. Etwas durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Avocadoscheiben und Käse garnieren, Tortillachips dazu servieren

Portionen

4

Wissenswertes

Taco Salad wird üblicherweise in einem frittierten Tortillakorb mit viel fettreichen Refried Beans serviert und hat mehr Kalorien, als man an zwei Tagen zu sich nehmen sollte ;-) Das hier ist also eine entschlackte Version. Wenn Sie nicht auf Ihre Linie achten müssen, können Sie den Tacokorb erstellen, indem Sie große Maistortillas in Fett knusprig braten und formen.



Tamale Pie - Maismehl-Casserole

Zutaten

Teig: 1 Tasse Maismehl (Polenta)
1 Tasse kaltes Wasser
2 Tassen kochendes Wasser
1 TL Salz
50 g Margarine oder Butter
Füllung: 500 g Rinderhack
1 gr. Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 TL Öl
2 TL Mehl
400 ml Tomatensoße (TetraPak)
75 ml Rotwein
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL Chilipulver
1 kl. Glas schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
1 kl. Dose Mais, abgetropft
125 g geriebener Käse

Zubereitung

Maismehl mit dem kalten Wasser in einem Topf gründlich verrühren. Nach und nach das Salz und die zwei Tassen kochendes Wasser dazugeben, immer wieder gründlich rühren, so dass sich keine Klümpchen ergeben. Masse bei geringer Hitze so lange erhitzen, bis sie andickt, Butter einrühren. Etwa 20 Minuten weiter auf kleinster Stufe unter häufigem Rühren kochen. Große, runde oder eckige Auflaufform ausfetten und dann mit der Maismehlmasse auskleiden, dabei einen Rand ausformen. Das geht am besten mit einem nassen Löffel. Für die Füllung Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch im Öl gut anbraten. Mehl darüber stäuben, Gewürze, Tomatensoße und Rotwein dazugeben, durchrühren und zehn Minuten köcheln lassen. Mais und Oliven untermischen. Füllung auf den Maisteig geben und mit dem Reibkäse bestreuen. Bei 175 Grad etwa 45 Minuten backen.

Portionen

6

Wissenswertes

Die echten Tamales sind eine Menge Arbeit: Getrocknete Maisblätter werden mit Maisteig bestrichen, mit weiteren Zutaten gefüllt, gerollt und dann gedämpft. Tamale-Pie ist eine Erfindung amerikanischer Hausfrauen, die zwar - annähernd - dasselbe Geschmackserlebnis wollten, aber eine einfachere Zubereitungsmethode suchten. Statt genau diese Füllung zu kochen, können Sie auch Reste anderer Tortillafüllungen (mit Huhn oder Schwein) oder Chili con Carne verwenden.



Wraps mit Hühnchenfüllung

Zutaten

4 große Weizentortillas
3 EL Öl
2 Hühnerbrustfilets, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 rote Paprikaschote, in Streifen
1 gr. Zwiebel, grob gehackt
125 g fr. Champignons, in Scheiben
1/2 Zucchini, in Streifen
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Taco-Gewürz (Rezept auf der Salsa-Seite) oder Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel, Prise Oregano

Zubereitung

Fleischwürfel in etwas Öl in einer Pfanne schnell braun und gar braten, beiseite stellen. Restliches Öl erhitzen und Gemüse darin unter Rühren bei hoher Hitze knackig-gar braten, Fleisch dazugeben und alles mit Gewürzen abschmecken. Warm stellen. Tortillas erwärmen (Mikrowelle oder Backofen). Jeweils ein Viertel der Füllung hineingeben. Erst unteres Viertel der Tortilla über die Füllung klappen, dann die rechte und linke Seite bis zur Mitte, oben bleibt der Wrap offen. Mit Guacamole, Salatgarnitur, Salsa nach Wahl oder einem Klecks Crema servieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Wraps sind eine TexMex-Erfindung, die Sie beliebig füllen können - insofern betrachten Sie die obigen Gemüsesorten nur als Anregung. Einige weitere Wrap-Rezepte finden Sie bei *USA kulinarisch* (<http://www.gfra.de/usfood/cgi-bin/rezepte.cgi?TypNr=71>).



Chili con carne



Chili con carne ist die wohl bekannteste Spezialität des (amerikanischen) Südwestens. Mexikanisch ist dieser würzige Eintopf nicht, stattdessen von seinem Ursprung her kreative Resteverwertung, bei dem zähe Stücke Fleisch mit vielen Gewürzen weichgeschmort wurden. Puristen verwenden nur Fleisch, Tomaten und Gewürze, in anderen Landstrichen wird mit Bohnen und weiteren Gemüsen "gestreckt" und im Extremfall finden Sie auch Wild-, Hühnchen- oder vegetarische Chilis.

Baked Chili - Chili mit Maisbrotkruste

Zutaten

3 EL Schmalz
1 kg Rinderhack
1 grüne Paprikaschote, in Streifen
2 Zwiebeln, grobgehackt
4 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Chilipulver
Salz und Pfeffer
getr. Oregano, Kreuzkümmel, Tabasco
2 Dosen Kidneybohnen, abgegossen
1 kl. Dose Tomaten, zerdrückt
4 Tomaten, feingehackt
Belag: 1/2 Tasse Mehl, 3/4 Tasse Maismehl, 1 Ei, 1/2 Tasse Buttermilch (ev. etwas mehr), 1 EL Zucker, gute Prise Salz, 1 TL Backpulver

Zubereitung

In dem Schmalz Hackfleisch, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch anbraten, weitere Zutaten dazugeben und Soße abschmecken. Das Chili eine Stunde sanft bei offenem Topf köcheln lassen, es sollte ziemlich dickflüssig sein. Chili in eine große Auflaufform geben, Backofen auf 175 Grad vorheizen. In einer Schüssel Ei und Buttermilch verschlagen, in einer anderen Schüssel Mehl, Maismehl, Backpulver, Zucker und Salz vermischen. Eiermilch in das Mehl geben, durchrühren und Topping über das Chili streichen. Etwa 30 Minuten backen, bis die Maisbrotkruste goldbraun ist.

Portionen

8

Wissenswertes

Sie lesen richtig: Gesüßtes Maisbrot auf Chili. Die Amerikaner lieben diese Kombination - wenn auch meist das Maisbrot getrennt als Beilage zum Chili gereicht wird. Hier schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe und bereiten alles auf einmal zu. Aber es ist natürlich auch möglich, den Teig separat in einer eckigen Backform (20 mal 20 Zentimeter) zu backen.



\$



mittel

Chili con carne - typico Gringo

Zutaten

350 g Rinderhackfleisch
1 feingehackte Zwiebel
2 zerdrückte Knoblauchzehen
1-2 Chilis (vorzugsweise Chile Chipotle)
3 Tomaten, klein gewürfelt
1 EL Tomatenmark
200 g rote Bohnen (Konserve)
200 g rote Paprikaschote, klein gewürfelt
etwas Öl
etwas Wasser
etwas gehackter Koriander
Gewürze

Zubereitung

Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen und darin das Fleisch allseitig anbraten. Mit etwas Salz würzen und Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark und Chilis begeben und etwas mitdünsten. Tomaten, Peperoni und Bohnen begeben und mit etwas Wasser auffüllen. Die ganze Sauce für 10-15 Minuten weiter köcheln lassen. Am Schluss mit etwas Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Portionen

2

Wissenswertes

Sie können dieses Gericht auch sehr gut in größeren Portionen vorbereiten, später in kleine Tupperware-Dosen füllen und im Tiefkühlfach bis zu drei Monaten lagern. So haben Sie immer etwas Chili con Carne beziehungsweise Picadillo-Fleischfüllung im Haus.



Church Supper Chili - 100 Portionen!

Zutaten

15 Kilo Rinderhack
Chilibohnen in Soße aus der Dose (etwa 3 Kilo, von Heinz)
Kidney-Bohnen aus der Dose (etwa 3 Kilo)
Tomatenpüree aus dem Tetra-Pack (etwa 3 Kilo)
Tomaten aus der Dose (etwa 3 Kilo)
Tomatenmark (etwa ein Kilo)
30 EL Chilipulver (weniger, wer es nicht so scharf möchte)
16 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt
4 Paprikaschoten, gehackt
4 EL Zucker
Salz nach Geschmack, Wasser zum Verdünnen

Zubereitung

Hackfleisch anbraten und das Fett abgießen. Alle anderen Zutaten dazugeben, eventuell mit etwas Wasser verdünnen und in mehreren Töpfen (Gänsebrättern) etwa zwei Stunden simmern, abschmecken.

Portionen

100

Wissenswertes

Sie haben sich nicht verlesen: 100 Portionen ergibt diese Menge! Sie lässt sich am besten a la Feldküche in Riesentöpfen vorbereiten. Prima Rezept für Pfadfinderfest, Gartenparty oder ähnliches.



Coffee Chili - würziges Chili mit Kaffee

Zutaten

30 ml Öl
2 Zwiebeln, gehackt
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
500 g Rinderhack
300 g Rinder-Gulaschfleisch, fein gewürfelt
1 gr. Dose Tomaten, mit Flüssigkeit, aber etwas zerdrückt
250 ml dunkles Bier
200 ml Kaffee
2 kl. Dosen Tomatenmark
200 ml Rinderbrühe (aus Instant zubereitet)
50 g brauner Zucker
3 EL Chilipulver
1 TL gem. Kreuzkümmel
1 TL Backkakao
je 1/2 TL getr. Oregano und gem. Koriander
Salz und Pfeffer
3 Dosen Kidneybohnen, abgegossen
3 kl. frische Chilischoten, entkernt und gewürfelt (oder weniger)

Zubereitung

Öl in einem großen Topf erhitzen, darin Zwiebeln, Fleischwürfel, Hackfleisch zehn Minuten schön anbräunen. Dann die restlichen Zutaten (bis auf die Bohnen dazugeben) und nach Geschmack abschmecken - ruhig erst mit weniger Chilischote anfangen. Bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren etwa eineinhalb Stunden garen. Dann die Bohnen hinzufügen und weitere 30 Minuten garen, eventuell etwas weitere Brühe hinzufügen.

Portionen

6

Wissenswertes

Die Zutaten mögen komisch klingen - Kakao, Bier, Kaffee? Das Ergebnis ist aber ein sehr würziges, dunkles, dickes Chili, das in Texas (und da weiß man, wie man Chili kocht!) im Jahre 1999 als Sieger des "Statewide Chili Championship" hervorging.



Gates of Hell Chili - ohne Bohnen

Zutaten

4 EL Olivenöl
2 kg Rinderbraten (nicht allzu mager)
1,5 kg Schweinenacken
2 Zwiebeln, grob gehackt
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
Salz, Pfeffer nach Geschmack
1 Dose dunkles Bier
1 Döschen Tomatenmark
4 gr. Dosen Tomaten
2 grüne Paprikaschoten, gehackt
3 EL Chilipulver
1 TL gem. Piment
1 TL gem. Kreuzkümmel
1/2 TL gem. Koriander
1 EL Sojasoße
1/2 TL getr. Oregano
1 TL getrocknete Chilischoten, gehackt
Tabasco nach Geschmack
1 Schnapsglas Whiskey
3 EL Maismehl

Zubereitung

Fleisch in feine Würfel (kleiner als für Gulasch, vielleicht 1/2 cm Kantenlänge) schneiden, in einem großen Topf mit Öl, Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer schön braun anbraten. Alle weiteren Zutaten (bis auf das Maismehl) dazugeben, die Tomaten dabei gut zerdrücken, alles gründlich mischen. Brühe abschmecken und nach Geschmack würzen. Chili etwa 20 Minuten simmern lassen, dann das Maismehl hinzugeben und gründlich rühren. Das Chili eine weitere Stunde simmern lassen und dabei gelegentlich umrühren, da sonst das Maismehl ansetzt.

Portionen

12

Wissenswertes

"Gates of Hell" - also Tor zur Hölle - heißt das Chili, weil im Originalrezept statt "Tabasco nach Geschmack" "4 Esslöffel Tabasco" stand! Wer's mag... Ich habe das Chili in diese Rezeptsammlung aufgenommen, weil es nach texanischer Art ohne Bohnen zubereitet, dafür aber mit Maismehl angedickt wird.



Skillet-Chili - schnelles Pfannen-Chili

Zutaten

500 g Tartar
1 TI Olivenöl
2 kl. Zwiebeln, gehackt
2 kl. grüne Paprikaschoten, feingehackt
2 TL Chilipulver
Kreuzkümmel, Pfeffer, etw. Korianderpulver
2 kl. Dosen Kidney-Bohnen
1 große Dose Tomaten
1 Tasse Wasser
Du-Darfst-Reibkäse

Zubereitung

Tartar in großer Teflonpfanne gar und krümelig braten. Eventuell ausgetretenes Fett abgießen, Fleisch beiseite stellen, Pfanne säubern. In der Pfanne in Öl Zwiebeln und Paprikawürfel glasig braten, Tomaten (zerdrückt), Bohnen, Fleisch, Wasser und Gewürze dazugeben, abschmecken und eine halbe Stunde köcheln lassen. Zuletzt etwas Käse aufstreuen und unter dem heißen Ofengrill kurz überbacken.

Portionen

4

Wissenswertes

Ergibt acht Portionen mit jeweils 456 Kalorien - also immer noch nicht gerade ein super-leichtes Essen. Servieren Sie weißen Reis dazu - Tortillachips haben weit mehr Fett!



TexMex-Chili

Zutaten

3 Zwiebeln, gehackt
500 g Rinderhack
2 gr. Dosen geschälte Tomaten
1 kl. Dose Tomatenmark
1 Tasse dunkles Bier
1/4 TL Salz
1 TL Tabasco
mex. Chiligewürz nach Geschmack
1 Dose Maiskörner
2 Dosen Kidneybohnen

Zubereitung

Zwiebeln in etwas Öl in großem Topf weichdünsten. Dann das Hack dazugeben und krümelig und braun braten. Alle weiteren Zutaten bis auf Mais und Bohnen dazugeben, dabei Tomaten zerdrücken. Chiligewürz nach Geschmack einrühren, lieber erst zuwenig als zuviel! Alles gut 40 Minuten sehr sanft köcheln lassen, Bohnen und Mais dazugeben und weitere zehn Minuten kochen lassen.

Portionen

8

Wissenswertes

Als Garnitur eignen sich Maisbrot, Tortilla-Chips, geriebener Käse.



Vegetarian Chili - Gemüse-Chili

Zutaten

4 TL Olivenöl
2 kl. Zwiebeln, feingehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 Jalapeno-Chilis, gesäubert, feingehackt
2 Anaheim-Chiles, gesäubert, feingehackt
(oder Salsa nach Geschmack)
10 reife Tomaten, feingehackt
1/2 Dose dunkles Bier
1 gr. Dose schwarze oder Kidney-Bohnen, mit Flüssigkeit
1 Tasse Cashew-Nüsse (ungesalzen)
1 Tasse TK-Mais (oder Dosenware)
1 Paprikaschote, gehackt
1 Stange Staudensellerie, gehackt
Zum Würzen: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Prise Zimt, Chilipulver, Cayennepfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, restliche Zutaten dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken. Auf kleiner Flamme simmern lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist (30 bis 40 Minuten) und die Gemüse weich sind.

Portionen

6

Wissenswertes

Ein veganisches Chili - Vegetarier servieren es vielleicht mit einem Klecks saurer Sahne oder geriebenem Käse. Die verwendeten Gemüsesorten lassen sich prima variieren, auch Möhren, Zucchini oder Erbsen lassen sich verwenden, genauso wie Dosentomaten statt frischer Ware.



White Chili - weißes Chili

Zutaten

Olivenöl
500 g Hühnerbrustfilet, in Würfel geschnitten
1 Zwiebel, gehackt
400 ml Hühnerbrühe (Instant)
100 ml grüne Salsa
Knoblauchpulver
Kreuzkümmelpulver, getr. Oregano, getr. Koriander
Salz, Pfeffer
2 gr. Dosen Riesenbohnen (oder andere weiße Bohnen)
2 geh. Frühlingszwiebeln
75 g geriebener Käse

Zubereitung

Öl erhitzen, Zwiebel und Hühnerfleisch darin vier bis fünf Minuten unter Rühren dünsten. Brühe und Salsa dazugeben, pikant mit den Gewürzen abschmecken. 15 Minuten simmern lassen, dann die abgetropften weißen Bohnen (Cannelini) dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis das Hühnerfleisch gar ist. Mit gehackten Frühlingszwiebeln und geriebenem Käse dekorieren, sofort servieren.

Portionen

4

Wissenswertes

White Chili": Den Gedanken finde ich persönlich grauslig, aber in den USA ist es sehr im Trend, weil "white meat" leichter als "dark meat" ist. Dieses Rezept hat bei *Allrecipes* (<http://www.allrecipes.com/>) hervorragende Kritiken bekommen.



Desserts



Wer scharf isst, hat meistens auch einen "süßen Zahn". So ist es auch in Mexiko. Den Abschluss eines (besonderen) Essens bilden oft süße Flans oder Puddings, im Alltag wohl eher etwas Obst. Auch mexikanische Gebäcke sind oft sehr zuckerhaltig und meist mit ein bisschen Zimt oder anderen Gewürzen aromatisiert. Auf den Straßen und Märkten werden Bonbon- und Caramelmassen aus Milch, Zucker, Honig, Nüssen und Fruchtmarmelade feilgeboten, manchmal speziell zu einem Feiertag geformt und gefärbt.

Arroz Dulce - Milchreis mexikanisch

Zutaten

4 Tassen Milch
1 Tasse weißer Reis
1 Tasse Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Tasse Sahne
Prise Salz und Zimt

Zubereitung

Milch in einem Topf einmal aufkochen, Reis in eine große Auflaufform geben, mit der Milch begießen und im Ofen bei 165 Grad backen, bis der Reis weich, aber nicht trocken ist. Das kann zwei bis drei Stunden dauern! In der ersten Stunde gelegentlich durchrühren, damit der Reis nicht anbäckt, eventuell weitere Milch zugeben. Nach der ersten Garzeit Zucker, Vanillezucker, Salz, Zimt und Sahne zugießen, durchrühren und weitere 15 bis 30 Minuten garen lassen. Heiß oder lauwarm servieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Die mexikanische Version von Milchreis, süß und mächtig. Die Zubereitung dauert zwar lange, macht aber relativ wenig Arbeit.



Buñuelos - frittiertes Dessert

Zutaten

400 g Mehl
1 TL Backpulver
1/2 TL Salz
50 g Zucker
50 g Margarine
2 Eier, verschlagen
150 ml Milch
Pflanzenöl zum Fritieren
Topping: 125 g feiner Zucker, 1 TL Zimt oder warmer, flüssiger Honig

Zubereitung

Mehl, Salz, Backpulver und Zucker in eine Schüssel geben, die Margarine einhacken. Eier und Milch dazugeben und Teig durchkneten, bis er elastisch ist und nicht mehr klebt (eventuell etwas mehr Mehl dazugeben). Abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Teig in knapp eigroße Bällchen teilen und zu nicht zu dicken Plätzchen ausrollen. Öl in einem Topf auf mittlerer Hitze erhitzen und Bunuelos im Fett von beiden Seiten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen und noch warm in Zimtzucker wälzen oder mit flüssigem Honig betropfen, mit Sesam bestreuen und servieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Auf speziellen Wunsch von Angie in diese Rezeptsammlung aufgenommen: Sie hatte Bunuelos in einem Restaurant probiert und fand sie super-lecker...



Capirotada - Nussbrot zum Kaffee

Zutaten

150 g Nussbrot von der Bäckerei
50 g Butter zum Rösten und 30 g, um die Form auszufetten
ca. 100 g brauner Rohrzucker
etwas Zimt
70 g Nüsse zerkleinert (Erdnüsse, Baumnüsse, Haselnüsse, Pinienkernen)
50 g Rosinen
6 cl Eierlikör (evtl. auch Baileys)

Zubereitung

Nussbrot in Scheiben schneiden und in Butter goldbraun rösten. Rohrzucker und Zimt mit etwas Wasser kochen, bis eine karamelartige Masse entsteht. Eine flache feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Schichtweise Brot, Zuckermasse, Nüsse und Rosinen hineinfüllen. Im vorgeheizten Ofen auf 180° circa 30 - 40 Minuten backen. Am Schluss mit etwas Eierlikör beträufeln.

Portionen

2

Wissenswertes

Sündhaft süß - lässt sich sehr gut auch in größeren Mengen zubereiten.



Capirotada II - Brotpudding mit Obst

Zutaten

100 g Butter
250 g Baguettebrot, mit Kruste in kleine Würfel geschnitten
250 g Zucker
200 ml Wasser
1 TL Zimt
Prise Muskat
3 saure Äpfel, geschält und in feine Schnitze geschnitten
125 g Walnüsse, grob gehackt
200 g Frischkäse, stark gekühlt, zerkrümelt
Schlagsahne o. Vanilleeis

Zubereitung

Ofen auf 175 Grad vorheizen. Große rechteckige Auflaufform fetten und beiseite stellen. Butter in einem großen Topf schmelzen und die Brotstücke darin wenden, auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen, bis sie braun und knusprig sind. Brotstücke abkühlen lassen, Ofentemperatur auf 200 Grad Hochsetzen. Zucker und Wasser in einem Topf aufkochen, Zimt und Muskat dazugeben. In einer Schüssel die Äpfel, Nüsse, Frischkäse und Brotwürfel vermischen, mit dem Zuckersirup beträufeln. In die Auflaufform geben und 20 Minuten backen, dabei alle fünf Minuten kurz umwenden. Der Auflauf ist fertig, wenn er oben braun ist und die Flüssigkeit fast ganz aufgesogen wurde. Nicht mehr rühren und Portionsweise auf Tellern servieren, dabei mit Schlagsahne oder Vanilleeis garnieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Eine andere Version von Capirotada, diesmal mit Obst, aber ebenso eine mächtige, süße Angelegenheit. Statt frischen Baguettbrotes lassen sich sehr gut Weißbrotreste verwerten.



Churros - Spitzgebäck

Zutaten

250 ml Wasser
1/4 Teelöffel Salz
1 Teelöffel feiner Zucker
125 g Butter oder Margarine
1 Tasse Mehl (ca. 150 g)
4 Eier
1/4 Teelöffel Zitronensaft
Öl zum Ausbacken
1/2 Tasse Puderzucker oder Zimtzucker

Zubereitung

In einem Topf Wasser, Salz, Zucker und Butter erwärmen. Umrühren, bis sich die Butter aufgelöst hat, kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und Mehl auf einmal zugeben und mit einem Holzlöffel schnell verrühren, bis der Teig geschmeidig ist. Jeweils ein Ei dazugeben und gut verrühren, mit den restlichen Eiern gleichermaßen verfahren, bis der Teig schön glänzend ist. Den Zitronensaft zugeben und abkühlen lassen.

In einer Friteuse oder Topf Öl erhitzen. Den Teig in eine Gebäckspritze mit großen Sternaufsatz geben. Jeweils 2 bis 3, etwa 6 bis 7 cm lange Streifen direkt ins Öl drücken, backen bis goldbraun. Mit einer Schöpfkelle heraus nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Gesiebten Puderzucker oder Zimtzucker darüber geben.

Portionen

18 Stück

Wissenswertes

Hierzu heiße Trinkschokolade, Milchkaffee - oder anderes heißes Getränk nach Wahl - reichen. Dieses Spritzgebäck ist sowohl zum Frühstück als auch als Dessert oder zwischendurch beliebt.



Flan Caramel

Zutaten

625 ml Milch
2 Eier, verquirlt 2 Eigelb, verquirlt 3 EL sehr feiner Zucker
150 ml gesüßte Kondensmilch (Milchmädchen, Nestle)
1 Teelöffel Vanilleextrakt o. Vanillezucker
Für den Karamel: 125 g Zucker, 100 ml Wasser

Zubereitung

Für den Karamell in einem Topf Zucker mit dem Wasser bei schwacher Hitze auflösen. Die Hitze erhöhen und kochen, bis der Sirup eine kräftige braune Farbe annimmt. Sofort in eine feuerfeste hochwandige Auflaufform geben.

Für den Flan Milch in einem Topf langsam erwärmen, bis sie lauwarm ist. In einer Schüssel die restlichen Zutaten vermengen und solange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Lauwarme Milch einrühren und kurz beiseite setzen. Die Masse in die Auflaufform über den Karamell geben. Eine Bratenpfanne halb mit Wasser füllen, die Auflaufform hineinsetzen und im Backofen 50 bis 60 Minuten bei 180 Grad (Unter/Oberhitze) backen oder bis der Flan sich gesetzt hat. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank für mehrere Stunden (am besten über Nacht) kühlen.

Den Rand vorsichtig mit einem Messer von der Auflaufform lösen und auf einen flachen Servierteller stürzen. Wie eine Torte aufschneiden und servieren.

Portionen

4-6

Wissenswertes

Kleiner Tip: Beim nächsten Spanienurlaub Flan als Fertigprodukt kaufen, der Karamellsirup ist dann schon dabei. Ist dort verbreitet wie bei uns Pudding von Dr. Oetker. Der spanische Flan ist auf jeden Fall einfacher zuzubereiten und schmeckt wirklich gut.



Flan de Almendras - Mandelflan mit Orangen

Zutaten

1 EL Wasser
300 g Zucker 75 g geriebene Mandeln
700 ml Milch
2 Messerspitzen Orangeback (Dr. Oetker, ger. Orangenschale)
6 Eier Prise Salz 2 Orangen, heiß abgewaschen, in dünnen Scheiben

Zubereitung

Backofen auf 185 Grad vorheizen. Zucker mit dem Wasser in einem schweren Topf goldbraun karamelisieren lassen, vom Herd nehmen und eine große Auflaufform damit ausschwenken. Restliche Zutaten mit einem Schneebesen verrühren und auf den Karamel geben. Form in eine mit Wasser gefüllte größere Form (Gänsebräter, Fettpfanne o.ä.) geben und eine Stunde im Backofen backen, bis sich die Masse gesetzt hat. Einige Stunden (am besten über Nacht) in der Form auskühlen lassen. Dann stürzen und mit Orangenscheiben garnieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Eine Abwandlung des klassischen Karamel-Flans mit einem interessanten Aroma von Mandeln und Frucht.



Mangomousse

Zutaten

2 reife frische Mangos
1 Dose Mangos, ohne Saft
1 gr. Dose Kondensmilch
1 gr. Dose gezuckerte Kondensmilch – Milchmädchen
2 Eigelb

Zubereitung

Mangos schälen und entkernen, klein schneiden. Alle Zutaten in einem Mixer schaumig pürieren, in Dessertschalen geben und gut 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Portionen

8

Wissenswertes

Nachtsch mit tropischem Flair. Gezuckerte Kondensmilch ist in den USA und in Mexiko sehr beliebt, beispielsweise beim Backen.



Margarita-Mousse mit Mangokompott

Zutaten

für die Mousse:

6 Blatt weiße Gelatine
3 - 4 Limetten
150 Gramm Zucker oder mehr (nach Geschmack)
4 Essl. Tequila oder Cachaca
5 Eier, getrennt
) 400 ml Schlagsahne

für die Mangosauce:

1 Dose Mangos
1 Limette, ausgepresst
1 Orange, ausgepresst
75 g Honig

Zubereitung

Für die Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Von den (ungespritzten!) Limetten die Schale fein abreiben, dann Saft auspressen, das sollte etwa 125 ml ergeben. Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen. Eigelb mit dem Zucker und der Limettenschale sehr schaumig aufschlagen, dann Limettensaft und Tequila dazugeben und gut durchrühren. Gelatine auflösen (Wasserbad oder sehr kurz in der Mikrowelle), unter die Eigelbmasse geben und kalt stellen, bis die Masse etwas fest wird. Dann vorsichtig Eiweiß und Sahne unterheben. Die Mousse in eine Schüssel füllen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Für das Kompott die Mangos mit Dosenflüssigkeit pürieren, Honig und Saft dazugeben, in einem Topf auf die Hälfte einköcheln lassen, erkalten lassen.

Zum Servieren von der Mousse mit einem Löffel Nocken abstechen und auf Teller geben, mit Sauce umgießen, mit Limettenscheiben und exotischen Früchten dekorieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Dieses Gourmet-Dessert mit mexikanisch inspirierten Zutaten stammt von Nicole - ich habe es etwas vereinfacht. Den Alkohol kann man im übrigen auch weglassen.



Militares (Maisplätzchen)

Zutaten

je 150 g Mehl und Maismehl (Polenta)
1/2 TL Backpulver
175 g Zucker
1 Paket Vanillezucker, 1 TL Zimt
je 100 g Schmalz und Butter
3 Eigelb

Baiser:

3 Eiweiß, 50 g Puderzucker

zum Verzieren:

Mandeln oder Pinienkerne

Zubereitung

Alle Teig-Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, eine Stunde kaltstellen, dünn ausrollen und kleine Kreise ausstechen. Auf ein gefettetes Backblech legen. Ofen auf 170 Grad vorheizen. Eiweiß und Puderzucker zu steifem Baiser schlagen, in einen Spritzbeutel füllen und auf jedes Plätzchen eine "Rosette" spritzen, je einen Pinienkern oder eine Mandel auflegen. Plätzchen etwa 20 Minuten im Ofen hellbraun backen. Abgekühlt in Dosen packen.

Portionen

4

Wissenswertes

Diese Plätzchen sehen sehr dekorativ aus und sind mürbe und knusprig zugleich - köstlich zu einem Kaffee als Abschluss des Essens! Wer nicht mit dem Spritzbeutel hantieren möchte: Teig wie beschrieben vorbereiten, ausrollen, dekorative Formen ausstechen, Plätzchen in Zimtzucker wälzen und dann backen.



Natilla - mexikanischer Pudding

Zutaten

700 ml Milch
1 Zimtstange
1 Vanilleschote
4 TL Maisstärke o. Speisestärke
60 ml Wasser
125 g Zucker
4 Eigelb
1/4 Tasse Wasser
2 EL Rosinen

Zubereitung

250 ml Milch mit der aufgeschlitzten Vanilleschote und der Zimtstange erhitzen und kurz simmern lassen, Gewürze entnehmen. Maisstärke in dem Wasser in einem großen Topf anrühren, dann die restlich kalte Milch und den Zucker dazugeben. Eigelb verquirlen und zunächst mit der kalten Milchmischung verrühren, dann die heiße, gewürzte Milch dazugießen. Topf auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Masse dickt. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen, mit Rosinen garnieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Der Unterschied von Flan und Natilla ist, dass Flan nur aus Eiern und Milch besteht, während Natilla mit Speisestärke oder Mehl angedickt wird. Wenn Sie Zimt- und Vanillestange verwenden, erhalten Sie einen himmlischen Geschmack, aber das Dessert wird ganz schön teuer. Natürlich können Sie auch zu Zimtpulver und Vanillezucker greifen. Dann sparen Sie sich auch das Mixen von kalter und warmer Milch, verrühren Sie einfach Eigelb, Stärke, Zucker, Gewürze und Milch und erhitzen Sie den Pudding dann.



Pan Dulces - süße Brötchen

Zutaten

235 ml Milch
85 g Butter
1 Paket Trockenhefe
65 g Zucker
Prise Salz
2 Eier
625 g Mehl

Streusel:

100 g Zucker, 85 g Mehl, 55 g Butter, 1 Eigelb

Zubereitung

Butter in der Milch sanft schmelzen, lauwarm abkühlen lassen. Hefe mit dem Mehl, Zucker und Salz vermischen, Milch und Eier dazugeben, gründlich zu einem glatten Teig verkneten. Schüssel abdecken und Teig eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Teig in 16 Kugeln teilen, etwas flachdrücken, auf gefettete Backbleche setzen und wieder 30 Minuten gehen lassen. Ofen auf 175 Grad vorheizen. Für das Streuseltopping Butter schmelzen und mit Zucker und Mehl mit einer Gabel zu einer krümeligen Masse verarbeiten, das Eigelb unterarbeiten. Streusel über die Brötchen krümeln, 15 bis 20 Minuten backen.

Portionen

8

Wissenswertes

Beliebtes Gebäck nach Art von "Milchbrötchen". Auch eine Prise Zimt im Streuseltopping schmeckt sehr gut.



Plantanos - gebratene Bananen

Zutaten

4 EL Butter
6 EL Orangensaft
60 g brauner Zucker
1/2 TL Zimt
4 Bananen, nicht überreif, etwas grün
Schlagsahne

Zubereitung

Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker, Orangensaft, Zimt dazugeben und kurz durchkochen. Bananen längs und quer durchschneiden, in den Sud geben und einige Minuten darin garen, bis die Flüssigkeit fast karamellisiert ist. Noch warm auf Portionstellern servieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Eigentlich sind Plantanos Gemüsebananen, größer, stärkehaltiger und weniger süß als die gelben "Obstbananen". Falls Sie Gemüsebananen bekommen, verwenden Sie sie für dieses Rezept, das sich auch gut abwandeln lässt: Servieren Sie die Bananen mit Schlagsahne oder einem Klecks Crema oder flambieren Sie sie mit Rum.



Sopapillas - Texmex-Dessert

Zutaten

200 g Mehl
1 TL Backpulver
1/4 TL Salz
50 g festes Pflanzenfett (Palmin)
knapp 125 ml Eiswasser
Öl zum Fritieren
Honig und Zimt

Zubereitung

Mehl, Backpulver und Salz mischen, das Pflanzenfett mit einem Messer einhacken, bis sich feine Körnchen ergeben. Soviel Eiswasser einarbeiten, dass sich ein fester Teig ergibt. Teig sehr dünn ausrollen und in Rauten schneiden. Öl auf 190 Grad erhitzen, Teigstücke nach und nach hineingeben und auf beiden Seiten goldbraun frittieren, etwa zwei, drei Minuten. Auf Küchenpapier entfetten, mit Zimt bestreuen und mit Honig betropfen, warm servieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Sopapillas stammen nicht aus Mexico, sondern aus New Mexico und sind eine Abwandlung des "Indian Fry Bread". Sie werden warm mit Zimt und Honig als Dessert serviert.



Tres Leches - Milchkuchen

Zutaten

300 g Mehl
2 TL Backpulver
250 g Zucker
Prise Salz, 1/2 P. Vanillezucker
125 g Butter
6 Eier
1 Tasse (250 ml) gesüßte Kondensmilch (Milchmädchen, Nestle)
1 Tasse (250 ml) Kaffeesahne 10%
1 Tasse (250 ml) Milch
1 EL Rum
500 ml Schlagsahne
1/2 P. Vanillezucker
1 EL Zucker

Zubereitung

Ofen auf 175 Grad vorheizen. Butter mit Zucker, Salz und Vanillezucker sehr schaumig rühren, nach und nach die Eier sehr gut unterrühren, dann Mehl und Backpulver kurz unterrühren. Teig in eine gefettete Fettform oder Backblech mit hohem Rand geben und etwa 30 Minuten gar backen, abkühlen lassen, einige Male mit einem Holzstab einstechen. Kondensmilch, Kaffeesahne und Milch mit dem Rum verquirlen und soviel davon nach und nach über den Kuchen geben, bis er gesättigt ist, eventuell nicht alles verwenden. Mit Plastikfolie abdecken und mindestens drei Stunden kalt stellen. Schlagsahne mit Vanillezucker und Zucker steif schlagen, auf die Kuchenplatte streichen, in Quadrate schneiden, eventuell mit Früchten oder einer Prise Zimt garnieren.

Portionen

12

Wissenswertes

"Tres Leches" heißt "drei Milchsarten" und genau die finden Sie auch in diesem saftigen Kuchen, dessen Kaloriengehalt ich lieber gar nicht wissen möchte. In Mexiko und den USA wird "Evaporated Milk", eingekochte Milch, benutzt - hierzulande kann man sie durch Kaffeesahne ersetzen.



Getränke



Straßenhändler mit Kannen und Behältern finden Sie in Mexiko an jeder Straßenecke. Die Flüssigkeiten, die sie feilbieten, sind zum Teil köstlich, zum Teil für uns einfach allzu ungewohnt - beispielsweise Atole, eine gesüßter, warmer Maismehldrink, oder Pulque, fermentierter Saft aus Agavenblättern. Dem europäischen Gaumen werden da schon eher Hibiscus-Eistee schmecken, alkoholfreie Refrescos aus Obst und kaltem Wasser oder herrlich aromatisierter Kaffee.

Agua de Jamaica - Eistee

Zutaten

zirka 150 g Hibiskusblätter (im Reformhaus erhältlich)
2 Liter Wasser
Zucker (nach Belieben)

Zubereitung

Wasser in einem grossen Topf erhitzen und zum Kochen bringen. Topf vom Feuer nehmen. Danach die Hibiskusblätter hinzufügen. Nach Belieben mit Zucker süssen. Die Hibiskusblüten zirka 20 Minuten im warmen Wasser ziehen lassen, damit das volle Aroma an das Wasser abgegeben werden kann. Hibiskusblüten entfernen und Agua de Jamaica im Kühlschrank mindestens 5 Stunden kühl stellen. Agua de Jamaica mit etwas Eis servieren.

Portionen

6-8

Wissenswertes

Dieses erfrischende und leichte Getränk hat im wörtlichen Sinn nichts mit der Insel Jamaica zu tun – woher es seinen Namen hat, ist unbekannt. Jamaicablätter sind hierzulande als Hibiskusblätter bekannt und werden in Reformhäusern verkauft. Diese Blätter gleichen den Blüten eines Apfelbaumes. Jamaicablätter sind allerdings feurig rot und besitzen einen sehr intensiven fruchtigen Geschmack



Agua de Limone

Zutaten

6-8 Limetten

2 ltr. Wasser

Zucker nach Belieben Eiskwürfel nach Belieben

Zubereitung

Limetten auspressen und in das Wasser geben. Nach Geschmack zuckern. In Gläsern mit Eiskwürfeln servieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Ein herrlich erfrischendes Getränk an heißen Tagen. Schnell und einfach zubereitet.



easy

Agua de Melon (Honigmelone)

Zutaten

1 Honigmelone
2 ltr. Wasser
Zucker nach Geschmack
Eiswürfel

Zubereitung

Honigmelone schälen, entkernen und in einem Mixer mit 2 Tassen Wasser und etwas Zucker pürieren. Mit dem restlichen Wasser auffüllen, umrühren und kaltstellen. Mit Eis servieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Vor dem Servieren nochmals umrühren.



Agua de Sandía (Wassermelone)

Zutaten

1 kl. Wassermelone
2 ltr. Wasser
Zucker nach Geschmack
Eiswürfel

Zubereitung

Wassermelone entkernen und in Würfel schneiden. In einem Blender (Mixer) mit etwas Zucker und 2 Tassen Wasser pürieren. Mit dem restlichen Wasser auffüllen, verrühren und kaltstellen. Mit Eiswürfeln oder Crushed-Iced servieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Ein Muß für heiße Sommertage!



Agua de Tamarindo

Zutaten

1,5 Liter Wasser

400 g ganze Tamarindofrüchte (oder auch als Tamarindosirup erhältlich)

Zucker nach Belieben

einige Eiswürfel zum Kühlen

Zubereitung

Reinigen Sie zuerst alle Früchte von Schmutz und brechen Sie die harten Schalen etwas auf, so dass auch das Innere zum Vorschein kommt. Bringen Sie Zuckerwasser zum Kochen. Die Tamarindofrüchte fügen Sie nun dem noch heißen Wasser bei. Den Topf stellen Sie beiseite und lassen das Tamarindowasser für einige Zeit stehen. In dieser Zeit verfärbt sich das Wasser braun und das Getränk bekommt seinen intensiven Geschmack. Zum Schluss entfernen Sie die ausgesottenen Früchte und lassen den Saft durch ein feines Sieb laufen. Das Getränk kommt dann für einige Stunden in den Kühlschrank. Erst kurz vor dem Servieren füllen Sie einige Eiswürfel ins Getränk.

Portionen

6-8

Wissenswertes

Das Getränk wird aus Tamarindofrüchten zubereitet. Diese werden hier oft auch als „Johannisbrod“ verkauft. Ob der Geschmack aber der gleiche ist, darüber lässt sich streiten. Dieses Getränk mag nicht allen gut schmecken, denn es erinnert etwas an dunkles und herbes Guinnessbier. In Mexiko ist Agua de Tamarindo neben Agua de Jamaica und Agua de Horchata ein beliebtes Erfrischungsgetränk, welches hauptsächlich in der Sommerzeit zubereitet und mit viel Eis genossen wird.



Café de Olla - mexikanischer Kaffee

Zutaten

1 Zimtstange
4 Gewürznelken.
etwas Orangenschale
6 Esslöffel sehr dunkel gerösteter, grob gemahlener Kaffee
75 Gramm brauner Rohrzucker

Zubereitung

Die Zimtstange mit Nelken und Orangenschale in einen Topf geben, etwa 600 ml Wasser zugießen und aufkochen. Zugedeckt etwa zehn Minuten leicht köcheln lassen. Das grobe Kaffeepulver und den Zucker begeben, einmal aufkochen lassen, aber nicht kochen lassen, denn kochender Kaffee wird bitter. Den Topf vom Herd nehmen und etwa fünf Minuten ziehen lassen. Wenn sich der Kaffee auf dem Topfboden gesetzt hat, Flüssigkeit durch ein feines Sieb in Tassen gießen und heiß servieren. Nach Belieben etwas Zucker oder Milch dazugeben und genießen.

Portionen

3-4

Wissenswertes

In Mexiko wird seit Jahrhunderten aromatischer Kaffee zubereitet. Diesen nennt man „Café de Olla“, was übersetzt „Kaffee aus dem Tontopf“, bedeutet. Er wird mit Zimt und Nelken gewürzt.



Champurado - Maisschokolade

Zutaten

50 g Masa de harina (spezielles Maismehl, nur im Fachhandel erhältlich)

750 ml Wasser

5 cm lange Zimtstange

750 ml Milch

75 g mexikanische Schokolade (im Fachhandel erhältlich, sonst Zartbitter-Schokolade)

Zubereitung

Masa de harina und Wasser in einen großen Kochtopf gießen und gut umrühren. Zimtstange begeben und langsam aufkochen. Ständig gut umrühren, da das Mehl sonst anbrennt. Sollte das passieren, sofort - und ohne am Topfboden zu kratzen - den Inhalt in einen frischen Topf gießen. Die Mischung wird langsam dicklich. Milch unterrühren und Schokolade beifügen. Vom Feuer nehmen und weiter umrühren, bis sich die Schokolade aufgelöst hat. Zimtstange entfernen und evtl. mit braunem Zucker nachsüßen. Sofort servieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Trinkschokolade wird in Mexiko mit einem speziell dafür entworfenen holzigen Schneebesen zubereitet. Sollten Sie keinen „molinillo“ - wie dieser Besen genannt wird - besitzen, können Sie natürlich auch einen normalen Schneebesen verwenden.

Falls Sie keine mexikanische Schokolade finden sollten, bietet Zartbitterschokolade die beste Alternative. Mit etwas Zimt angereichert und mit Rohrzucker gesüßt, kommen Sie dem Original sehr nahe.



Jugo - Palenque aus Yucatan

Zutaten

3/4 ltr. Orangensaft
8 Erdbeeren
1 Scheibe frische Ananas
1 Kiwi
4 Eiswürfel

Zubereitung

In einem Mixer alle Zutaten zwei Minuten pürieren.

Portionen

2

Wissenswertes

Sofort in einem Glas mit Strohhalm servieren.



Jugo a la Ute

Zutaten

3/4 ltr. Orangensaft
1/4 ltr. Grapefruitsaft
1 geschälte Kiwi
1 Banane
1/2 Mango - nur Fruchtfleisch
4 Eiswürfel

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer 2 Minuten pürieren. Sofort in einem Glas mit Strohhalm servieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Dieses Getränk ist "Vitamin pur" - und so viel leckerer als eine Vitaminpille!



Jugo Americano

Zutaten

2 Strauchtomaten
3 mittelgroße Möhren
2 geschälte Knoblauchzehen
20 Stengel glatte Petersilie
2-3 Eiswürfel

Zubereitung

Die Tomaten und Möhren in kleine Stücke schneiden, in einen Mixer geben, Knoblauch und Petersilie und Eiswürfel dazu geben und auf höchster Stufe 2 Minuten pürieren. Sofort in einem Glas mit Strohhalm servieren.

Portionen

1

Wissenswertes

Lässt sich vermutlich auch mit einem Schuss Wodka oder Tequila verfeinern, damit man so etwas wie Bloody Mary erhält!



Jugo de Berros con Pina (Brunnenkresse mit Ananas)

Zutaten

12 Stengel Brunnenkresse
300 ml Ananassaft
4 Eiswürfel

Zubereitung

In einem Mixer die gewaschene Brunnenkresse und den Ananassaft und die Eiswürfel lange genug zerhacken, bis alles schön cremig ist. Sofort in einem Glas mit Strohalm servieren. Einen kleinen Stengel der Brunnenkresse zur Dekoration auf den Glasrand hängen.

Portionen

1

Wissenswertes

Die Portionen für die hier angegebenen Jugos (Hugo gesprochen) sind jeweils für ein großes Glas gedacht. Je nach Fassungsvermögen des vorhandenen Mixers die Mengen entsprechend verdoppeln.



Jugo de Berros y Tonronja (Brunnenkresse u. Grapefruit)

Zutaten

1/2 Bund Brunnenkresse
300 ml Grapefruitsaft
1 Tasse stilles Wasser
2 Eiswürfel

Zubereitung

In einem Mixer alles auf höchster Stufe 2 Minuten pürieren.

Portionen

1

Wissenswertes

Sofort in einem Glas mit Strohalm servieren.



Jugo de Platano y Mango (Banane und Mango)

Zutaten

1/2 Banane
1 Mango
1 Tasse Wasser
2 Eiswürfel

Zubereitung

Banane, das Fruchtfleisch der Mango und das Wasser, das Eis in einem Mixer pürieren.

Portionen

1

Wissenswertes

Sofort in einem großem Glas mit Strohhalm servieren. Evtl. zur Dekoration eine kleine Scheibe Banane oder eine Mangospalte auf den Glasrand setzen - so schmecken die Tropen!



Jugo de Platano, Pera y Papaya (Banane, Birne, Papaya)

Zutaten

1/2 Banane
1/2 Birne in kl. Stückchen
1/2 kl. Papaya
2 Eiswürfel

Zubereitung

Die geschälte Banane, die Birnenstückchen und das Papaya-Fruchtfleisch (ohne Samen und Schale) sowie das Eis in einem Mixer pürieren.

Portionen

1

Wissenswertes

Exotisch, erfrischend und ein leckerer Vitaminlieferant!



Jugo de Zanahoria y Betabel (Möhren u. Rote Beete)

Zutaten

300 ml gut gekühltes stilles Wasser
1 Tasse Möhrensaft
1/2 Tasse Rote Beete Saft
5 Eiswürfel

Zubereitung

In einem Mixer alle Zutaten gut 2 Minuten pürieren. Sofort in einem Glas mit Strohhalm servieren.

Portionen

2

Wissenswertes

Für die Freunde von Gemüsesaft - eine Vitamindosis zwischendurch oder zum Frühstück!



Jugo Florida (Florida-"Smoothie")

Zutaten

1/4 Ananas
1 Grapefruit geschält ohne Kerne
125 g blaue oder grüne Weintrauben
2 Eiswürfel
1 Weintraube zur Dekoration

Zubereitung

Die Ananas in Stücke schneiden, ebenfalls die Grapefruit, in einen Mixer geben, ebenso die Weintrauben und das Eis. Auf höchster Stufe pürieren.

Portionen

1

Wissenswertes

Sofort in einem Glas mit Strohhalm servieren. Die einzelne Weintrauben anschneiden und auf den Glasrand zur Dekoration stecken.



Mexikanischer Kaffee - mit Alkohol

Zutaten

2 cl Kahlúa
2 cl Tequila
1 Barlöffel Zucker
1 Tasse heißer Kaffee
1 Eßlöffel geschlagene Sahne

Zubereitung

Tequila und Kaffeelikör in ein Punschglas gießen, Zucker darin auflösen. Heißen Kaffee dazugießen und den Drink mit einem Sahnehäubchen garnieren.

Portionen

1

Wissenswertes

Das wärmt! Und heisst vermutlich nur mexikanischer Kaffee, weil Tequila und Kahlua verwendet werden ;-)

  

Ponche de Fruta - warmer Punsch mit Alkohol

Zutaten

20 Tejocotes (kl. säuerliche Frucht - ersatzweise 4 Birnen oder 2 Quitten)
10 Guaven
1/2 Tasse Rosinen
5 Äpfel (leicht säuerlich)
5 Stangen Zimt
Zucker nach Geschmack
1 Fl. Rotwein
Rum nach Geschmack

Zubereitung

Die Früchte in mundgerechte Stücke schneiden. In 5 ltr. Wasser mit dem Zimt und dem Zucker kochen, bis alle Früchte gar sind. Von der Kochstelle nehmen und den Wein und Rum zugeben und warm servieren.

Portionen

20

Wissenswertes

Dieser Fruchtpunsch wird gerne im in der Vorweihnachtszeit bei den Posadas serviert, wenn die Familien von Haus zu Haus ziehen und feiern.



Sangria - mit Fruchtstücken

Zutaten

1 Liter trockener, gekühlter Rotwein

200 ml frischgepresster Orangensaft

50 ml frischer Limettensaft

100 g Puderzucker (nach Geschmack mehr oder weniger)

Eiswürfel

Obst nach Wahl: Limettenscheiben, Apfel- oder Ananasstückchen, Bananen- oder Erdbeerscheiben usw.

Zubereitung

Wein mit Säften und Puderzucker verrühren. Großes Bowlengefäß oder mehrere Pitcher zu einem Drittel mit Eiswürfeln füllen, Wein aufgießen, Obststückchen aufschwimmen lassen. In Longdrinkgläsern servieren.

Portionen

6

Wissenswertes

Es gibt auch Versionen, in denen die Fruchtstücke erst in Tequila, Rum oder Triple Sec ziehen. Macht zwar bestimmt schneller betrunken, aber genau das halte ich persönlich nun gar nicht für erstrebenswert...



Sangria - Rotweinlimonade

Zutaten

1/2 Liter leichter Rotwein, gut gekühlt
1/2 Liter sehr kaltes Wasser
5 bis 6 Limetten
150 gr Zucker (nach Geschmack)
6 Gläser mit mind. 200 ml Inhalt

Zubereitung

Limetten auspressen und mit dem Zucker verrühren, bis sich dieser aufgelöst hat. Kaltes Wasser beifügen und gut verrühren. Nochmals kalt stellen.

Gläser im Tiefkühler 10 bis 20 Minuten kaltstellen. Gläser etwa bis zur Hälfte mit kaltem Wein füllen. Vorsichtig die kalte Limonade in die Gläser füllen. Damit sie sich nicht mit dem Wein vermischt, sondern attraktiv obenauf schwimmt, sollte man die Gläser mit dem Wein etwas schräg halten. Sofort servieren und genießen.

Portionen

4-6

Wissenswertes

Eine erfrischende Sangria als Aperitiv oder zum Essen weckt alle Partygeister. Die Rotweinbowle ist ursprünglich natürlich spanischen Ursprungs und es gibt vermutlich etwa so viele "Originalrezepte" wie Restaurants. Hier haben Sie eine spektakuläre "zweifarbige" Version ohne Früchte. Wir haben aber auch ein Rezept mit Obst für Sie eingestellt, ein leichtes mit weißem Wein und eines ohne Alkohol.



Sobrosso - erfrischender Müslidrink

Zutaten

6-7 grosse Saftorangen
300 g frische Erdbeeren
80 g Mandeln
50 g Nüsse
300 g frische Äpfel ohne Schale
20 g flüssiger Honig zum Süssen

Zubereitung

Orangen auspressen und den Saft in einen Mixer geben. Gewaschene Erdbeeren, Mandeln, Nüsse und kleingeschnittene Äpfel ohne Schale begeben. Den Saft kurz mixen, nur solange, bis alle Zutaten leicht zerstoßen sind. Mit dem Honig den Fruchtmix etwas süssen. Den Fruchtsaft sollte man sofort geniessen.

Portionen

4

Wissenswertes

Früchte werden in Mexiko zu jeder Tageszeit gegessen, während Nüsse hauptsächlich in Saucen und Nachspeisen Anwendung finden. Die Kombination von beidem nennen wir Müesli - in Mexiko nennt man diese Mixtur Sabrosso. Dies bedeutet soviel wie "voller Geschmack".

Sabrosso ist ein erfrischender Fruchtsaftmix aus exotischen Früchten, diversen Nüssen und Orangensaft. Oft findet man auf Märkten Verkaufstände, welche diesen erfrischenden Drink vor den Augen der Gäste frisch mixen. Mit etwas Eis angereichert ist dieser Mix ein erfrischendes Getränk, welches in der heissen Sonne eine willkommende Abkühlung und Erfrischung bietet.



Virgin Sangria - ohne Alkohol

Zutaten

2 0,7 l -Flaschen roter Traubensaft, gekühlt
1 Flasche Sodawasser, gekühlt
1/2 Ananas, in kleine Stücke geschnitten
1 große Orange, in Scheiben
Eiswürfel

Zubereitung

Traubensaft und Soda verrühren, Früchte und Eiswürfel hinzufügen, sofort servieren.

Portionen

6-8

Wissenswertes

Alkoholfreie Version der klassischen Rotweinbowle. So können Sie sie auch Kindern servieren oder Gästen, die nüchtern bleiben möchten. Sehr hübsch: Bereiten Sie Fruchtspieße vor, die Sie zusammen mit bunten Strohhalmen in das Getränk geben.



Weißwein-Sangria

Zutaten

1 Fl. trockener Weißwein
Saft von einer Orange
Saft von einer Limette
0,7 l Seven-Up oder Sprite

Zubereitung

Alle Zutaten gut kühlen und in einem großen Pitcher vermischen, Sehr kalt servieren, eventuell mit beliebigen Fruchtstücken (Zitrusfrucht, Pfirsich, Beeren, Ananas).

Portionen

6-8

Wissenswertes

Nette Variation: Statt Rot- wird hier Weißwein verwendet. Lässt sich attraktiv mit Fruchtspießen dekorieren. Wer mutig ist, fügt zwei Schnapsgläser Tequila, weißen Rum oder Triple Sec hinzu.

  

Xlapak aus Yucatan ("Smoothie" a la Yucatan)

Zutaten

2/3 Orangensaft
1/3 Grapefruitsaft
1 Scheibe frische Ananas
eine 1/2 Stange frischer Staudensellerie
2 Blätter vom Staudensellerie
1 kl. Bund glatte Petersilie
5-6 Eiswürfel

Zubereitung

Zuerst die Säfte in einen Mixer geben, dann die restlichen Zutaten. Auf höchster Stufe alles zerkhacken, verquirlen. Sofort frisch servieren.

Portionen

2

Wissenswertes

In der Maya-Sprache kommt sehr oft das "X" vor, es wird aber wie unser "Sch" ausgesprochen. Xlapak wird also "Schlapak" ausgesprochen, was es bedeutet, weiß ich allerdings nicht. Dieses Getränk ist ein echter Sommerhit und liefert außerdem noch reichlich Vitamine. Wir haben es täglich im letzten Urlaub in Playa del Carmen getrunken.



Cocktails



Exotische, geeiste Cocktails mit Salz- oder Zuckerrand, Fruchtdecoration, wohlmöglich ein Schirmchen - das gehört zum Mythos mexikanischer Trinkkultur. Allerdings nur der von Touristen in den Badeorten der Küste - im Alltag spielen solche Mixgetränke kaum eine Rolle, genau wie Sie hierzulande auch nur zu besonderen Gelegenheiten Bowle ansetzen.

Nichtsdestotrotz: Karibisch-mexikanische Cocktails sind attraktiver Auftakt oder Abschluss eines Essens oder einer Party. Diese Getränke lassen sich hervorragend dekorieren und sind gefährlich süffig, weil oft stärker und alkoholhaltiger als sie schmecken - Tequila hat nun mal keinen starken Eigengeschmack.

Acapulco – mit Ananas

Zutaten

1 cl braunen Rum
3 cl Tequila
4 cl Grapefruitsaft
10 cl Ananassaft

Zubereitung

Alles mit viel Eiswürfeln in einem hohen Glas mischen, mit Ananasstück und Trinkhalm servieren.

Portionen

1

Wissenswertes

Von diesem Cocktail gibt es vielerlei Abwandlungen - manche erinnern mit -zig Säften und aufwendiger Deko eher an einen Obstsalat ;-). Diese Version ist nicht allzusüß und man benötigt nur gängige Alkoholika.



Caipirinha – der "In" Drink

Zutaten

1 - 2 TL brauner Zucker
4 cl Cachaca (Zuckerrohrschnaps)
1 Limette
zerstoßenes Eis

Zubereitung

Limette vierteln, den Saft über einem Old-Fashioned-Glas ausdrücken und die Limettenstücke und den Zucker dazugeben. Mit einem Stößel die Limettenstücke etwas ausdrücken. Das Glas mit gestoßenem Eis auffüllen, Cachaca dazugeben und gut durchrühren.

Portionen

1

Wissenswertes

Eiskalt, köstlich und ziemlich stark - am Anfang. Später schmilzt das Eis und verlängert den Zuckerrohrschnaps...



Caipirinha - Bowle

Zutaten

12 Limetten
1 Honigmelone
200 g brauner Zucker
250 ml Cachaca (Zuckerrohrschnaps)
1,5 Liter eiskaltes Mineralwasser
2 Flaschen eiskalter trockener Sekt

Zubereitung

Am Vortag:

Die Schale von 3 Limetten abreiben, Saft von 6 Limetten auspressen. Beides mit 300 ml Mineralwasser aufgiessen, in Eiskübelbehälter einfüllen und über Nacht gefrieren.

Mindestens 3 Stunden vorher:

Aus der Melone kleine Bällchen ausstechen. 6 Limetten achteln, mit dem braunen Zucker in einem Bowlegefäß mischen und etwas zerstossen. Melonenkugeln und den Cachaca hinzugeben, mischen und zugedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen. Wenn man es länger als 3 Stunden ziehen lässt, werden die Melonenkugeln ziemlich Alkoholbomben und geben ihn auch nicht mehr so schnell an die Bowle ab. Hängt aber auch etwas von der Melonensorte ab.

Kurz vorm Servieren:

Eiskübel, restliches Mineralwasser und Sekt zur Limettenmischung geben.

Portionen

12

Wissenswertes

Ein Rezept von Bender aus dem *Chefkoch-Forum* (<http://www.chefkoch.de/>). Klingt lecker und ist sicherlich arbeitssparender, als für viele Gäste jeweils "echte" Caipis zu mixen.



Margarita - kühl und säuerlich

Zutaten

2 cl Cointreau
4 cl Tequila Silver 2 cl Zitronensaft
Eiswürfel
feines Salz für Salzrand

Zubereitung

Im Shaker auf einigen Eiswürfeln alle Zutaten schütteln. In eine vorgekühlte Cocktailschale geben. Für den Salzrand Cocktailschale am Rand mit Zitronenscheibe abreiben, kurz in einen flachen Teller mit Salz tauchen.

Portionen

1

Wissenswertes

Der mexikanische Klassiker für alle Gelegenheiten - in Restaurants wird er oft "frozen", also mit viel feingehacktem Eis, fast wie ein Sorbet, serviert. Margarita ist herb und erfrischend sauer - das mögen sogar Leute, die es sonst bei dem Gedanken an süße Mixdrinks schaudert.



Pfirsich Daiquiris - Tropical

Zutaten

6 Schnapsgläschen weißer Rum
3 EL Limettensaft
3 sehr reife Pfirsiche, geschält und entkernt
gehacktes Eis
Zucker (optional)

Zubereitung

Rand von 4 Gläsern in Zitronensaft und dann Zucker tauchen, falls Sie einen Zuckerrand wünschen. Rum, Limettensaft und Fruchtfleisch in einen Blender geben, mit gehacktem Eis auffüllen und mixen, bis eine Art Sorbet entsteht. Sofort in Gläser geben und servieren.

Portionen

4

Wissenswertes

Mit dem richtigen, also stabilen Blender sind diese Drinks super-schnell gemacht. Statt Pfirsichen können Sie auch Erdbeeren oder Mangofruchtfleisch verwenden.



Rompope - Eierpunsch

Zutaten

1 Liter Milch
300 g Zucker
Prise Muskatnuss, gem. Nelke
1 Vanillestange, 1 Zimtstange
12 Eigelb
500 ml brauner Rum oder Cachaca

Zubereitung

Milch und Zucker mit Gewürzen zum Kochen bringen, 15 Minuten lang sanft köcheln lassen. Vanille- und Zimtstange herausfischen, Milchmischung lauwarm abkühlen lassen. Eigelb in einer Schüssel sehr cremig schlagen, nach und nach vorsichtig zur Milchmischung geben und gut unterrühren. Topf wieder auf die Kochstelle stellen und bei sehr kleiner Hitze und ständigem Rühren vorsichtig erhitzen, bis die Mischung so dick ist, dass sie einen Löffel bedeckt. Vom Herd nehmen und ganz abkühlen lassen, dann den Alkohol einrühren. In Flaschen füllen und einen Tag durchziehen lassen.

Portionen

12

Wissenswertes

Die mexikanische (und köstliche!) Version des Eierlikörs wird als After-Dinner-Drink oder generell als Stärkung gereicht. Verwenden Sie unbedingt ganz frische Eier (Salmonellengefahr!) und erhitzen Sie die Milchmischung bis an den Kochpunkt, allerdings nicht darüber - dann haben Sie geronnenes Eigelb und müssen von vorne anfangen.



Strawberry Margarita

Zutaten

2 cl Cointreau
5 Erdbeeren
4 cl weißer Tequila
2 cl Zitronensaft
Eiswürfel
feiner Zucker für Zuckerrand

Zubereitung

Den Rand einer Cocktailschale in einem Zitronenviertel drehen und in den Zucker tauchen. Restliche Zutaten im Elektromixer mixen, eine Erdbeere zum Garnieren zurückbehalten. Eiswürfel in den Mixer geben, nochmal durchmischen und in das Glas geben. Mit Erdbeere dekorieren.

Portionen

1

Wissenswertes

Haben Sie einen wirklich stabilen Mixer, lässt sich dieser Cocktail gut in größeren Mengen für eine Party vorbereiten und in Karaffen (den typischen US-Pitchern) im eiskalten Kühlschrank aufbewahren.



Tequila Coco

Zutaten

3 cl Tequila
1 cl Cream of Coconut
1 cl Zitronensaft
1 TL Maraschino

Zubereitung

Alle Zutaten im Shaker mit 6 bis 8 Eiswürfeln schütteln und in ein mit etwas Eis gefülltes Cocktailglas abseihen. Als Dekoration ein Stück Ananas an den Glasrand stecken.

Portionen

1

Wissenswertes

Recht süßer Tropic-Cocktail.

  easy

Tequila Sunrise

Zutaten

4 Eiswürfel
4 cl Tequila
3 cl Grenadinesirup
1 Spritzer Zitronensaft
10 cl Orangensaft
Orangenscheibe

Zubereitung

Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben, den Tequila und Grenadine darübergießen und einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Vorsichtig mit Orangensaft auffüllen. Umrühren und den Drink mit einer Orange garnieren.

Portionen

1

Wissenswertes

Diesen Drink sollen die Rolling Stones in den 60ern berühmt gemacht haben.



Toreador - sahnig-süß

Zutaten

3 cl Tequila
1 cl Creme de Cacao weiß
1 cl Sahne

Zubereitung

Alle Zutaten mit 2-3 Eiswürfeln im Shaker schütteln, und in das Glas seihen. Auf den Drink etwas Kakaopulver geben.

Portionen

1

Wissenswertes

Cremiger Drink, den ich statt Dessert empfehlen würde ;-) Zumindest kalorienmäßig dürfte er erheblich ins Gewicht fallen!

  

Wine Margaritas - Margaritas mit Wein

Zutaten

2 Teile trockener Weißwein
1 Teil Triple Sec-Likör
1 Teil Limettensaft
zerstoßenes Eis
grobes Salz für Salzrand (optional)

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Blender geben und zu einer Art Sorbet vermischen. Falls Sie einen Salzrand für Ihre Margarita wünschen, Rand des Cocktailschlases befeuchten und in Salz dippen, Drink einfüllen.

Portionen

1

Wissenswertes

In den USA gibt es viele Restaurants ohne (teure) Ausschanklizenz für "hard liquor". In so einem Lokal wurde vermutlich diese Wein-Margarita erfunden, schmeckt gar nicht übel...



Zorro - für mutige Gäste

Zutaten

4 cl Tequila
2 cl Cointreau
1 cl Blue Curacao
4 cl Grapefruitsaft
Tonic Water

Zubereitung

Die Zutaten (ausser Tonic Water) mit Eiswürfeln im Shaker gut mixen und in ein Longdrinkglas mit Eiswürfeln abseihen. Mit Tonic auffüllen, mit einer Orangenscheibe dekorieren und mit Trinkhalm servieren.

Portionen

1

Wissenswertes

Drei Spirituosen - da bedarf es wohl eines Zorros, das zu überstehen ;-)

  

Saisonales



Hier präsentieren wir Ihnen authentische mexikanische Gerichte, die speziell zu Feiertagen serviert werden - wie hierzulande die Gans zu Weihnachten oder Krapfen zur Fastnacht. Noch ist die Liste nicht allzu groß, aber wir werden sie nach und nach ergänzen, bevorzugt wenn ein Feiertag ansteht - beispielsweise Weihnachten.

Meeresfrüchtesuppe - exotisch anders

Zutaten

100 g Miesmuscheln
150 g Riesenkrevetten (ohne Kopf und Panzer)
150 g Red Snapper
150 g Schwertfisch
2 Karotten
2 Kartoffeln
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
2 große Tomaten
2 Liter Bouillon
etwas Zitronensaft
etwas Koriander
Gewürze
Margarine

Zubereitung

Gemüse in kleine Scheiben (1x1cm) schneiden. Sämtliches Gemüse außer den Tomaten in etwas Margarine dünsten, bis das Gemüse weich ist (eventuell etwas Bouillon begeben). Gemüse in eine große, feuerfeste Form füllen und gleichmässig verteilen.

Muscheln und Krevetten säubern. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Den mit Salz, Koriander und Zitronensaft marinierten Fisch, die Muscheln und die Krevetten über das Gemüse in der Form verteilen. Mit feingehackten Tomatenwürfeln überstreuen.

Gemüse und Meeresfrüchte mit heißer Bouillon übergießen und das Ganze bei 200°C für etwa 15-20 Minuten im Ofen garen. Bevor Sie die Suppe servieren, vergewissern Sie sich, dass der Fisch auch gar ist.

Portionen

8

Wissenswertes

Diese Suppe wird in Mexiko sehr gerne zu Ostern zubereitet. Natürlich schmeckt sie auch vorzüglich an kühleren Sommerabenden auf der Veranda.

Bei der Zubereitung sollten Sie bereits geöffnete Muscheln auf jeden Fall aussortieren.

Falls Sie die typischen Fischarten nicht bekommen, können Sie natürlich auch andere feste Sorten verwenden.



Pan de Muertos - Brot der Toten

Zutaten

75 ml lauwarmes Wasser
75 ml lauwarme Milch
2 Eier
50 g zerlassene Butter
75 g Zucker
Prise Salz
1/2 TL Anissamen (optional)
1 Paket Trockenhefe
etwa 400 g Mehl

Eierglasur:

1 Ei

Garnitur:

Zimtzucker oder bunte Zuckerstreusel oder Orangen-Zuckerguss

Zubereitung

Mehl mit der Trockenhefe mischen. Milch, Wasser, Butter, Zucker, Salz, Anissamen und Eier ebenfalls verschlagen. Flüssigkeit zum Mehl geben und zu einem elastischen Teig verkneten, eventuell mehr Mehl dazugeben (falls Teig klebt) bzw. mehr Milch (falls die Mischung zu trocken ist). Abdecken und an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen. Dann Teig erneut durchkneten und etwa ein Achtel beiseite legen. Den Rest zu einem runden Laib formen. Aus dem übrigen Teig längliche Stangen ("Knochen"), einige kleine Ovale ("Totenschädel") formen, auf das Brot legen. Brot auf ein Backblech setzen, erneut eine Stunde gehen lassen.



Für die Eierglasur das Ei mit zwei TL Wasser verschlagen und das Brot damit einstreichen. Leicht mit Zimtzucker bestreuen (oder diesen Schritt auslassen und später mit Zuckerguss versehen). Bei 180 Grad im Ofen

etwa 40 Minuten backen, eventuell mit Alufolie abdecken, wenn es zu dunkel wird. Garprobe: Das Brot muss sich hohl anhören, wenn man auf den Boden klopft.

Portionen

4

Wissenswertes

Für dieses Brot gibt es unendlich viele Variationen in Mexico. Manchmal werden auch kleinere Brötchen in Totenschädelform gebacken oder "Rundlinge", die phantasievoll verziert werden.



Ponche de Fruta - warmer Punsch mit Alkohol

Zutaten

20 Tejocotes (kl. säuerliche Frucht - ersatzweise 4 Birnen oder 2 Quitten)
10 Guaven
1/2 Tasse Rosinen
5 Äpfel (leicht säuerlich)
5 Stangen Zimt
Zucker nach Geschmack
1 Fl. Rotwein
Rum nach Geschmack

Zubereitung

Die Früchte in mundgerechte Stücke schneiden. In 5 ltr. Wasser mit dem Zimt und dem Zucker kochen, bis alle Früchte gar sind. Von der Kochstelle nehmen und den Wein und Rum zugeben und warm servieren.

Portionen

20

Wissenswertes

Dieser Fruchtpunsch wird gerne im in der Vorweihnachtszeit bei den Posadas serviert, wenn die Familien von Haus zu Haus ziehen und feiern.



Rosca de Reyes - süßes Dreikönigsbrot

Zutaten

3 1/2 Tassen Mehl (450 g)
1 Paket Trockenhefe
150 g Zucker
6 Eier
125 g Butter, zerlassen, lauwarm
60 ml lauwarme Milch
Prise Salz
1/2 Paket Vanillezucker
2 TL Zimt
Prise gem. Anis
100 g Rosinen
50 g kandierte Feigen
50 g kandierte Orangen
50 g kandierte Zitronen
50 g kandierte Kirschen
50 g kandierte Limetten
1 Ei, verschlagen
Zucker, Zimt

Zubereitung

Alle Zutaten (bis einschließlich Rosinen) in eine große Schüssel geben und mit den Knethaken des Mixers zu einem glatten Teig verarbeiten, dann mit der Hand weiterkneten, ev. noch etwas mehr Mehl begeben, wenn der Teig kleben sollte. Teig zu einem Ballen formen, abdecken und mindestens eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich fast verdoppelt hat. Währenddessen kandierte Früchte (Sie können auch eine andere Mischung nehmen) in lange Streifen schneiden.

Teigballen jetzt erneut durchkneten und zu einem Ring formen, ev. ein Plastikpüppchen hineindrücken. Teigring auf ein gefettetes Backblech legen, mit den kandierten Früchten dekorieren. Mit einem Tuch abdecken und erneut eine Stunde gehen lassen.

Vorsichtig mit dem Ei bestreichen, mit etwas Zimtzucker bestreuen und im vorgeheizten Ofen (180 Grad, Heißluft 160 Grad) etwa 40 Minuten backen lassen.

Portionen

8

Wissenswertes

"Rosca" ist der Name für alle ringförmigen Brote oder Kekse. Dieses hier, mit einem eingebackenen Porzellanpüppchen, wird speziell zum Dreikönigstag serviert. Von den Missionaren wurde es früher aber auch als Symbol dafür benutzt, wie das Jesuskind vor König Herodes Truppen versteckt wurde, die alle Erstgeborenen Israels töten wollten.



Truthahn in Mole

Zutaten

1 kl. Truthahn, 3 bis 5 Kilo, in Stücke zerteilt
1 Knoblauchknolle, durchgeschnitten
1 Zwiebel, geviertelt
3 Lorbeerblätter
6 schwarze Pfefferkörner
Salz nach Geschmack1 Rezept Mole

Zubereitung

Truthahn und Gewürze mit dem Wasser in einem großen Topf aufsetzen und weich köcheln, herausnehmen. Gewürze entfernen. Mole-Sauce evt. mit Truthahnbrühe verdünnen. Fleisch zerzupfen oder zerkleinern und in die Soße geben, erhitzen. Mit weißem Reis und Tortillas servieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Was sich hier so fix liest, ist ein aufwendiges Gericht - nämlich der Soßenpart. Für Mole, die scharfe Sauce mit Schokolade, müssen Sie einige Stunden Zeit einkalkulieren: Hacken, rösten, zerdrücken, mischen, angießen, köcheln und, und, und... Glücklicherweise lässt sich Mole gut vorbereiten und aufbewahren, zudem gibt es Sie auch fertig. Schauen Sie bei unseren Bezugsquellen (<http://www.tacoweb.de/shop.htm>)...



Weihnachtspunsch

Zutaten

1/2 kg Guayaba in der Dose (im Fachhandel erhältlich)
1/2 kg Tamarindosirup in der Dose (im Fachhandel erhältlich)
1/2 kg frische Äpfel, in Schnitzen ohne Schale
2 Zimtstangen
Zucker nach Geschmack
2 Liter Wasser, Früchteteebeutel

Zubereitung

Bereiten Sie den Früchtetee vor und zuckern Sie diesen nach Ihrem Geschmack. Wenn der Tee fertig ist, entfernen Sie die Teeschalen beziehungsweise die Teebeutel. Schneiden Sie die Guayaba in kleine Stücke und fügen diese zusammen mit den Äpfeln, dem Tamarindosirup und den beiden Zimtstangen in den Tee. Lassen Sie den Punsch einige Zeit leicht köcheln bis die Apfelstücke weich genug sind.

Portionen

6-8

Wissenswertes

Auch in Mexiko kann es an gewissen Orten kalt werden. Für die Wintermonate wird in Mexiko ein spezieller aromatischer Tee gekocht. Am ehesten ist dieser Tee mit einem Früchtetee oder Punch vergleichbar.

Die Mama de casa bereitet einen grossen Topf vor, kauft am Markt frische exotische Früchte wie zum Beispiel Guayaba, Tejocotes, Tamarindo, Jamaicablättern, Cañas, Äpfel und frische Zimtstangen und lässt alle Zutaten mit weiteren Gewürzen lange kochen.

Einen solchen Weihnachtspunsch, wie er liebevoll genannt wird, hier zuzubereiten, grenzt einem Wunder. Der Grund darin liegt in den exotischen Zutaten welche hier kaum zu bekommen sind. Dieses Rezept bietet doch dem Interessierten einen guten und schmackhaften Punsch – in etwa so wie er auch in Mexiko schmeckt, nur, dass bei diesem Rezept etwas „europäischere“ Früchte verwendet werden.



Mexico - Party



Hier haben wir für Sie Gerichte zusammengetragen, die Sie gut bei einer Party mit Mexiko-Thema servieren können. Diese Speisen lassen sich gut vor- und problemlos im großen Topf zubereiten, eine etwas verlängerte Gar- oder Warmhaltezeit vertragen sie gut.

Zusätzlich zu diesen robusten Gerichten für einen größeren Personenkreis wollen wir Ihnen bald auch noch ein mexikanisch-authentisches Menü für ein festliches Abendessen vorstellen. Schauen Sie bald wieder vorbei!

Antojitos - Minitartes

Zutaten

8 bis 12 Weizenmehltortillas (je nach Größe)
100 g geriebener Mozzarella
100 g geriebener scharfer Käse (alter Gouda, Cheddar, Schweizer)
100 g ger. Emmentaler
2 Tomaten, feinst gewürfelt
1 grüne Paprikaschote, feinst gewürfelt
5 gehackte Frühlingszwiebeln
1/2 Dose schwarze Bohnen (Dose), abgetropft
1/2 Fl. Salsa nach Geschmack

Zubereitung

Ofen auf 210 Grad vorheizen, zwei Muffinformen (für jew. 12 Stück) ausfetten. Aus den Tortillas mit einem Ausstecher Kreise ausstechen oder schneiden, die Höhlungen der Muffinformen damit ausfüllen. Tortillakreise in die Muffinformen legen, mit den Gemüsestückchen und Käsesorten füllen. Je 1 TL Salsa darüber geben, mit weiterem Käse bestreuen. Gut fünf Minuten überbacken, bis der Käse Blasen wirft und braun wird. Heiß oder lauwarm servieren

Portionen

8

Wissenswertes

Tortillas dienen hier als Schale für eine mexikanische inspirierte Füllung. Dieser TexMex-Snack ist schnell gemacht und macht sich gut auf einem mexikanischen Buffet. Man kann die Muffincups schon vorher füllen, nur backen sollte man die Minitartes direkt vor dem Verzehr.



Avocado Dip a la TexMex

Zutaten

4 reife Avocados
4 EL Miracel Whip
125 g saure Sahne
100 ml Salsa nach Geschmack
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Saft von 1/2 Limette

Zubereitung

Avocados schälen, entkernen und mit der Gabel zerdrücken. Restliche Zutaten dazugeben und untermischen, nicht allzu glatt verrühren. Mit Tortillachips und Gemüsestiften (Möhren, Paprika, Staudensellerie, Broccoli) servieren.

Portionen

12

Wissenswertes

Ein Avacado-Dip, keine Guacamole - beachten Sie den Unterschied! In einer Guacamole haben saure Sahne und Mayonaise nämlich nichts zu suchen. Zusätzlicher Tipp von Ute: Wenn Sie den Avocadokern in die Mitte des Dips setzen und die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken, hält sich der Dip einige Stunden im Kühlschrank, ohne braun zu werden



Barbacoa - gebackenes Lamm

Zutaten

1 Lammschulter
2-3 Knoblauchzehen
Rosmarin
1 Flasche Barbecue-Sauce
etwas Olivenöl
zum Sevieren: Maistortillas, Salsas

Zubereitung

Die Knoblauchzehen stifteln und die Lammschulter damit großzügig spicken. Das Fleisch in einen Tontopf - oder wenn nicht vorhanden auch ein Schmortopf - legen. Sehr großzügig mit getrocknetem Rosmarin bestreuen und dann die Barbecue-Sauce darüber gießen, so daß das Fleisch gut bedeckt ist. Zum Schluß etwas Olivenöl drüber treufeln (dies dient dazu, daß die Barbecue-Sauce nicht so verkrustet). Das ganze in den Backofen schieben und bei 180-200 Grad (Umluft) backen. Zwischendurch das Fleisch mal wenden und so lange backen, bis das Fleisch von selbst vom Knochen fällt - das dauert mehrere Stunden!

Das Fleisch klein rupfen. Damit es nicht zu trocken wird, noch ein bißchen von der Sauce drüber geben und nochmal durchmischen.

Dazu reicht man Mais-Tortillas: Eine warme Tortilla in die Handfläche legen, Fleisch drauf geben und zusätzlich Salsa Roja oder auch Guacomole. Die Tortilla zu einer Tüte falten (das Stück unten am Handballen hochklappen und jeweils die Seiten darüber) und aus der Hand essen. Mit Schmuck behangene Hände eignen sich weniger, da immer ein bißchen von der Salsa daneben läuft.

Portionen

8

Wissenswertes

Diese Version kommt dem Original-Barbacoa, das sehr aufwendig zuzubereiten ist, täuschend nahe.



Caipirinha - Bowle

Zutaten

12 Limetten
1 Honigmelone
200 g brauner Zucker
250 ml Cachaca (Zuckerrohrschnaps)
1,5 Liter eiskaltes Mineralwasser
2 Flaschen eiskalter trockener Sekt

Zubereitung

Am Vortag:

Die Schale von 3 Limetten abreiben, Saft von 6 Limetten auspressen. Beides mit 300 ml Mineralwasser aufgiessen, in Eiswürfelbehälter einfüllen und über Nacht gefrieren.

Mindestens 3 Stunden vorher:

Aus der Melone kleine Bällchen ausstechen. 6 Limetten achteln, mit dem braunen Zucker in einem Bowlegefäß mischen und etwas zerstoßen. Melonenkugeln und den Cachaca hinzugeben, mischen und zugedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen. Wenn man es länger als 3 Stunden ziehen lässt, werden die Melonenkugeln ziemlich Alkoholbomben und geben ihn auch nicht mehr so schnell an die Bowle ab. Hängt aber auch etwas von der Melonensorte ab.

Kurz vorm Servieren:

Eiswürfel, restliches Mineralwasser und Sekt zur Limettenmischung geben.

Portionen

12

Wissenswertes

Ein Rezept von Bender aus dem *Chefkoch-Forum* (<http://www.chefkoch.de/>). Klingt lecker und ist sicherlich arbeitssparender, als für viele Gäste jeweils "echte" Caipis zu mixen.



Chicken-Wings mexikanisch

Zutaten

1 bis 1,5 kg Hähnchenflügel
Butter zum Braten
2 EL braunen Zucker
1/4 Tasse Weißweinessig
3/4 Tasse Wasser
einige EL Salsa Valentina, andere Salsa oder Tabasco nach Geschmack

Zubereitung

Hähnchenflügel waschen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten. In eine feuerfeste Auflaufform legen. Den Zucker, Essig, Salsa und Wasser in den Bratenfond geben und kurz aufkochen. Mix über die Hähnchenflügel geben und im Backofen abgedeckt ca. 40 Minuten bei 200 Grad (Umluft 175 Grad) köcheln lassen. Weitere 10-15 Minuten ohne Abdeckung backen.

Portionen

4-6

Wissenswertes

Dieses Gericht lässt sich sehr gut in einer Fettpfanne auch in größeren Mengen für eine Party zubereiten. Wenn Sie Salsa Valentina oder Tabasco verwenden, werden die Flügel sehr scharf. Mögen Sie und Ihre Gäste es milder, verwenden Sie eine Salsa oder einen Fertigdip, die nicht so scharf sind.



Fiesta 8-Lagen Dip

Zutaten

500 g Gehacktes
1 Tüte Taco Gewürz 1 Dose Frijoles Refritos (Refried Beans)
60 g geriebenen Cheddar oder Gouda Käse
75 g in Scheiben geschnittene schwarze Oliven
1 große Tomate gewürfelt
1 große reife Avocado zerdrückt
1 Becher saure Sahne/Crema
1 Tasse Salsa Roja
1/2 Tasse feingeschnittene Frühlingszwiebel

Zubereitung

In einer Pfanne Gehacktes nach Anweisung mit dem Taco-Gewürz zubereiten, die Frijoles Refritos drunter ziehen und unter Rühren kurz erwärmen. In eine Glasschüssel folgenden Lagen schichten: Erst Gehacktes & Bohnenmix, dann Käse, Oliven, Tomaten, Avocado, Crema, Salsa und Frühlingszwiebeln.

Portionen

4-6

Wissenswertes

Dieser Party-Hit stammt aus den USA ist in einer Glasschüssel sehr dekorativ. Man reicht hierzu neutrale Tortilla Chips zum Dippen, also nicht die Sorte mit Chiligeschmack.



Früchtesalat mit Jicama

Zutaten

1 Jicama - ersatzweise 1 milder Rettich
1/2 Wassermelone
1 Mango
2 Kiwi 1 Orange
1 Papaya
1 TL Salz
1 TL Cayennepfeffer
Saft von 2 Limetten

Zubereitung

Jicama oder Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Obst schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Orange am besten filetieren. Auf einer Servierplatte das Obst (jede Sorte für sich) und die Jicama auflegen. Mit dem Limettensaft beträufeln. Salz und Cayennepfeffer vermischen und gleichmäßig über die Früchte und die Jicama oder Rettich streuen.

Portionen

6-8

Wissenswertes

Dieser Salat eignet sich aufgrund der hübschen Farbkombinationen hervorragend in ein Buffet und paßt sehr gut als kleiner Snack zu alkoholischen Getränken. Die Kombination Obst - Salz - Limettensaft ist für uns gewöhnungsbedürftig, aber in Mexiko sehr verbreitet und genau richtig für heißes Wetter.



Nacho Cheese Dip - Käsedip

Zutaten

200 g Provolone-Käse, gerieben
200 g Chester oder Gouda-Käse, gerieben
125 ml Sahne
1 kl. Packung Frischkäse
Prise Knoblauchpulver
Worcestershiresoße
1/2 TL Chilipulver
Tabasco oder andere Hot Sauce nach Geschmack bzw. eine feinstgehackte Chilischote

Zubereitung

Provolone- und Chesterkäse mit der Sahne in einem Topf über sehr sanfter Hitze schmelzen lassen, dann Frischkäse gründlich einrühren. Nach Geschmack würzen und warm servieren.

Portionen

8

Wissenswertes

Definitiv ein TexMex-Dip, zu dem üblicherweise Tortillachips oder Gemüsestreifen gereicht werden. Wer echt amerikanisch sein möchte, färbt die Masse mit einigen Tropfen Speisefarbe schön gelb. Provolone ist ein milder italienischer Hartkäse, den man aber durch beliebigen anderen geriebenen Käse ersetzen kann. Je nachdem, ob man milden oder pikanten wählt, sollte man die Chiliwürze anpassen.



Palmeras - Blätterteigrouladen mit Chorizo und Oliven

Zutaten

1 Rolle Blätterteig (ca. 350 g, je nach Hersteller verschieden, im Supermarkt fertig erhältlich)
120 g pikante spanische Chorizowurst (möglichst weich)
60 g schwarze Oliven, entsteint 1 Eigelb

Zubereitung

Die Chorizo enthäuten und zu einem Mus verarbeiten. Am besten geht dies mit einem Fleischwolf. Sollte Ihnen keiner zur Verfügung stehen, lässt sich die Chorizo auch mit einem Messer zerschneiden. Das Wurstmus sollte eine geschmeidige Masse sein. Die Oliven klein schneiden und mit dem Chorizomus vermengen.

Den Teig ausbreiten und das Mus als Streifen auf den Teig auftragen. Der Streifen sollte halb so breit wie die gesamte Teigbreite sein. Das Mus in der Mitte dünn auftragen, wobei je ein Viertel Teiglappen links und rechts frei bleiben sollten.

Diese freibleibenden Teiglappen nach innen, wie ein Prospekt, zusammen falten, so dass diese Lappen das Chorizomus überdecken. Die entstandene Teigoberfläche mit dem Eigelb bestreichen und nochmals wie ein Buch zusammenfalten. Es entsteht nun eine lange Wurst.

Gefüllte Teigtaschen einige Zeit kühl stellen. Anschliessend in 1 cm Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier vorbereitetes Backblech legen. Genügend Abstand lassen, denn diese Rouladen gehen stark auf. Bei 180°C ca. 15 Minuten backen.

Portionen

8

Wissenswertes

Mit diesen pikanten Blätterteighäppchen tischen Sie Ihren Gästen bei Ihrer nächsten Party einen feurigen Appetitanreger auf. Diese Fingerfood-Snacks lassen sich prima auch einige Zeit im Voraus zubereiten, tiefkühlen und bei Bedarf kross backen.



Party-Chili - 100 Portionen!

Zutaten

15 Kilo Rinderhack
Chilibohnen aus der Dose (etwa 3 Kilo)
Kidney-Bohnen aus der Dose (etwa 3 Kilo)
Tomatenpüree aus dem Tetra-Pack (etwa 3 Kilo)
Tomaten aus der Dose (etwa 3 Kilo)
Tomatenmark (etwa ein Kilo)
30 EL Chilipulver (weniger, wer es nicht so scharf möchte)
16 mittelgroße Zwiebeln, gehackt
4 Paprikaschoten, gehackt
4 EL Zucker
Salz nach Geschmack, Wasser zum Verdünnen

Zubereitung

Hackfleisch anbraten und das Fett abgießen. Alle anderen Zutaten dazugeben, eventuell mit etwas Wasser verdünnen und in mehreren Töpfen (Gänsebrättern) oder einer "Gulaschkanone" etwa zwei Stunden simmern, abschmecken.

Portionen

100

Wissenswertes

Für die ganz große Gartenparty! Stilecht gehört Maisbrot dazu, einfacher anzubieten sind Baguettebrot oder weißer Reis. Lässt sich prima aufwärmen oder warm halten.



Sangria - mit Fruchtstücken

Zutaten

1 Liter trockener, gekühlter Rotwein

200 ml frischgepresster Orangensaft

50 ml frischer Limettensaft

100 g Puderzucker (nach Geschmack mehr oder weniger)

Eiswürfel

Obst nach Wahl: Limettenscheiben, Apfel- oder Ananasstückchen, Bananen- oder Erdbeerscheiben usw.

Zubereitung

Wein mit Säften und Puderzucker verrühren. Großes Bowlengefäß oder mehrere Pitcher zu einem Drittel mit Eiswürfeln füllen, Wein aufgießen, Obststückchen aufschwimmen lassen. In Longdrinkgläsern servieren.

Portionen

6

Wissenswertes

Es gibt auch Versionen, in denen die Fruchtstücke erst in Tequila, Rum oder Triple Sec ziehen. Macht zwar bestimmt schneller betrunken, aber genau das halte ich persönlich nun gar nicht für erstrebenswert...



Sangria - Rotweinlimonade

Zutaten

1/2 Liter leichter Rotwein, gut gekühlt
1/2 Liter sehr kaltes Wasser
5 bis 6 Limetten
150 gr Zucker (nach Geschmack)
6 Gläser mit mind. 200 ml Inhalt

Zubereitung

Limetten auspressen und mit dem Zucker verrühren, bis sich dieser aufgelöst hat. Kaltes Wasser beifügen und gut verrühren. Nochmals kalt stellen.

Gläser im Tiefkühler 10 bis 20 Minuten kaltstellen. Gläser etwa bis zur Hälfte mit kaltem Wein füllen. Vorsichtig die kalte Limonade in die Gläser füllen. Damit sie sich nicht mit dem Wein vermischt, sondern attraktiv obenauf schwimmt, sollte man die Gläser mit dem Wein etwas schräg halten. Sofort servieren und genießen.

Portionen

4-6

Wissenswertes

Eine erfrischende Sangria als Aperitiv oder zum Essen weckt alle Partygeister. Die Rotweinbowle ist ursprünglich natürlich spanischen Ursprungs und es gibt vermutlich etwa so viele "Originalrezepte" wie Restaurants. Hier haben Sie eine spektakuläre "zweifarbige" Version ohne Früchte. Wir haben aber auch ein Rezept mit Obst für Sie eingestellt, ein leichtes mit weißem Wein und eines ohne Alkohol.



Schnitzelpfanne "Mexico"

Zutaten

12 dünne Puten- oder Schweineschnitzel
3 EL Öl
zwei große Zwiebeln, gehackt
6 Knoblauchzehen, zerdrückt
je 2 rote und 2 gelbe Paprikaschoten, gehackt
2 Dosen Kidneybohnen, abgegossen
1 Dose Mais, abgegossen
8 Stangen Staudensellerie, grob gehackt
750 ml Ketchup
1 kl. Flasche Texicana-Salsa
250 ml Wasser oder Brühe
Tabasco, Chilipulver und Kreuzkümmel nach Geschmack
200 g geriebener Käse

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch im Öl glasig dünsten, Gemüse, Ketchup, Salsa, Wasser dazugeben, erhitzen und mit den Gewürzen pikant-scharf abschmecken. Schnitzel flach klopfen, halbieren, in die Fettpfanne des Backofens (oder mehrere Auflaufformen) schichten, abgekühlte Soße darüberggeben, mit Käse bestreuen und mit Alufolie abdecken. 2 bis 3 Stunden ziehen lassen.

Fettpfanne in den kalten Backofen schieben, auf 180 Grad (Heißluft 160) stellen und etwa eine Stunde garen. Dann Alufolie entfernen und weiter zehn bis 20 Minuten überbacken, bis der Käse leicht braun ist. Mit frischen Korianderblättchen garnieren.

Portionen

12

Wissenswertes

Nee - bestimmt kein original mexikanisches Rezept! Aber immerhin mexikanisch inspiriert und ein prima Partyessen, zu dem Reis passt.



Taco-Suppe

Zutaten

500 g Rinderhack
1 gr. gehackte Zwiebel
4 Tassen (knapp 1 l) Tomatensaft
150 ml passierte Tomaten, Tetrapak
1 Dose Mais, abgetropft
1 Dose Kidney-Bohnen, abgetropft
1/2 Packung Taco-Gewürz (Fertigprodukt)

zum Garnieren:

Sauerrahm, Avocadowürfel, Tortillachips

Zubereitung

Zwiebel in einem großen Topf in etwas Öl glasig dünsten, Hack dazugeben und krümelig braten. Restliche Zutaten dazugeben, mit Taco-Gewürz (oder Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver) abschmecken und eine halbe Stunde simmern lassen. Mit einem Klecks Sauerrahm oder Avocadowürfeln servieren, eventuell Tortillachips dazu reichen.

Portionen

6-8

Wissenswertes

Taco-Suppe heisst dieses Tex-Mex-Gericht wohl, weil darin die typischen Tacozutaten vorkommen. Eignet sich prima auch als Partysuppe, da sie sich gut vorbereiten und warmhalten lässt.



Thunfischempanadas

Zutaten

zwei große Kartoffeln
200 g Thunfisch (abgetropft)
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
100 ml Sahne
Gewürze
etwas Butter
500 g TK-Blätterteig, rechteckig ausgewallt
1 Eigelb

Zubereitung

Zuerst kommt die Füllung dran: Sie sollte unbedingt kalt sein, damit man sie in den Teig füllen kann. Ist sie noch warm, wird der Teig klebrig und reißt. Kartoffeln schälen und in kleine gleichmäßige Würfel schneiden. In leicht gesalzenem und siedendem Wasser kurz weich kochen. Achten Sie darauf, dass die Kartoffeln noch etwas Biss haben. Sobald die Kartoffeln gar sind, mit kaltem Wasser abwaschen. So verschwindet die klebrige Stärke.

Gehackte Zwiebeln und Knoblauch mit etwas Butter in einer Pfanne glasig dünsten, dann den abgetropften Thunfisch hinzufügen. Den Thunfisch nur kurz mitdünsten. Diese Masse mit den Kartoffeln, der Sahne und den Gewürzen vermengen. Als Gewürze eignen sich Salz, schwarzer Pfeffer, etwas getrockneter Chili. Diese Masse im Kühlschrank auf unter 5°C abkühlen lassen (gegebenenfalls über Nacht).

Den Blätterteig in circa 12 mal 12 cm große Stücke schneiden. Lassen Sie aber diese Stücke unbedingt auf dem mit Mehl bestreuten Tisch liegen. Die kalte Thunmasse in die Mitte des Teigstückes (circa 40-50gr.) füllen.

Jetzt kommt der kreative Teil: Das Schließen der Teigtasche. Es gibt keine allgemeine Form. Schließen Sie diese Tasche so, wie es Ihnen gefällt. Am besten jedoch, indem Sie alle Ecken in die Mitte, über die Füllung, legen und dort verkneten, beziehungsweise leicht verdrehen. Mit etwas Eigelb bestrichen sind Ihre Empanadas backbereit: Im Ofen bei 200°C etwa 12-15 Minuten goldbraun backen.

Portionen

8-10

Wissenswertes

Delikate Empanadas schmecken auch vorzüglich zwischendurch auf Reisen oder auf einem leichten Salat serviert. Schauen Sie in der Rubrik Füllungen nach, womit Sie Empanadas sonst noch füllen können.



Links

Shops mit mexikanischen Produkten

★ **Mex-AI** (<http://home.tiscali.de/mexal/mexal/>) - sehr große Auswahl an Chili- und Gemüsekonserven, Soßen, Maismehl, Bohnen, Getränken, Fertigprodukten, TK-Produkten. Dazu Geschirr, Gläser, Dekorationen, Kochbücher, Cocktailmixes. Onlineshop, Zahlung per Nachnahme oder Abbuchung. Keine Angaben zu Versandkosten.

La Tortilla (<http://www.latortilla.de/>) - Spezialitäten aus Eigenimport, daher auch ungewöhnlichere Produkte im Sortiment: Maisblätter, Gewürze, Tomatillos, Mehle, Salsas, Marinaden, spezielle Bohnensorten. Tortillas (Mais, Weizen und Tortillachips) aus eigener Herstellung. Preisliste zum Download, Online-Bestellformular, Versandkosten ab 6,50 €.

Pepperworld (<http://www.pepperworldhotshop.de/viashop/storefront/start.asp?>) - Getrocknete Chipotle-Schoten, Samen für Poblano-Chilis, gnadenlos scharfe oder würzig-milde Soßen und Salsas gesucht? Der Pepperworld-Shop hat eine sehr große Auswahl, die dazugehörige Webseite ist amüsant und informativ. Zahlung per Bankeinzug, Vorkasse, Nachnahme, Paybox. Mindestbestellwert € 15, Versandkosten ab € 3,60.

Casa Loca (<http://www.casa-locade.de/Shop/shop.html>) - scharf, schärfer, am schärfsten: Für wen Tabasco eine wässrige Brühe ist, der wird hier fündig bei einem mittelgroßen Soßenangebot von mild über genial bis "brutal scharf".

Bos Food (<http://www.bos-food.de/>) - Delikatessen aus aller Herren Länder, auch aus Mexiko: Spezialmehle, ungewöhnliche Tortillaformen, Wraps aller Art, Soßen und Salsas. Keine Mindestbestellmenge, versandkostenfrei ab € 50.

Dona Lissy (<http://www.dona-lissy.cco.de/default.asp>) - Onlineshop mit lateinamerikanischen Spezialitäten. Direktimport von Soßen, Mehlen, Süßigkeiten, Bohnen.

El Sol (<http://www.elsol.ch/>) - Gute Lebensmittelauswahl, nicht nur für Großverbraucher, Tongeschirr und Gläser, Dekorationen. Kein Shop, nur Bestellformular, leider keine Aussagen zu Bezahlung oder Versand.

Großhandel

Mex-AI - siehe oben. Auch Lieferungen an Gastronomie, drei Outlets in Deutschland, in Aachen auch Direktverkauf.

★ **Sierra Madre** (<http://www.sierra-madre.de/>) - Importeur von Trend Food und damit Trendsetter. Was mit mexikanischen Produkten begann, erstreckt sich mittlerweile auf US-Food und Lebensmittel aus der Karibik, Australien und Japan. Schöne Webseite, einige Rezepte.

Nachokings (<http://www.nachokings.de/>) - leider nur Großhandelsmengen, aber sehr gute Auswahl an Wraps und Wrapfüllungen, Salsas, Chili Poppers. Versandkostenfreie Lieferung ab 250 € Warenwert, auch mexikanische Deko.

Kunstgewerbe

[Gusto Cologne](http://www.gustocologne.de/deutsch/home_d.htm) (http://www.gustocologne.de/deutsch/home_d.htm) - Hier erhalten Sie die Chimeneas, handgefertigte mexikanische Holzbrennofen aus Ton. Sie sind für die Terasse und den Garten sowie für den Innenbereich geeignet.

[Enchilada](http://www.enchilada.de/shop/) (<http://www.enchilada.de/shop/>) - die Restaurantkette hat einen kleinen Online-Shop, in dem Sie das wirklich sehr hübsche Geschirr bestellen können.

[Mexiko-Art](http://www.mexico-art.de/Home/home.html) (<http://www.mexico-art.de/Home/home.html>) - große Auswahl an Essgeschirr, Vasen und Töpfen mit verschiedenen Dekoren. Dazu Kaminöfen und Wandspiegel.

[Anaite](http://www.anaite.de/) (<http://www.anaite.de/>) - Kunsthandwerk, Wohnaccessoires und Möbel aus Lateinamerika und Afrika

[Meximania](http://www.meximania.com/) (<http://www.meximania.com/>) - Gläser, Geschirr, Spiegel und eine Auswahl hübscher Fliesen

Unsere Lieb-Links in Sachen Essen

[Chili-Balkon](http://www.chili-balkon.de/) (<http://www.chili-balkon.de/>) - Ziehen Sie Ihre Chilischoten doch selbst, Balkon oder kleines Gartenbeet reichen. Hans-Georg hat umfassende Informationen zu Anbau und Pflege, Sorten, Konservierung auf seiner Homepage.

[Allrecipes](http://mexicanrecipe.allrecipes.com/default.asp) (<http://mexicanrecipe.allrecipes.com/default.asp>) - das Food-Portal Allrecipes hat eine eigene TexMex-Abteilung mit hunderten von Rezepten. Sehr übersichtlicher Katalog, mit vielen Zusatzinfos zur TexMex-Küche. Alle Rezepte sind von Lesern bewertet und kommentiert. Praktisch: Sie lassen sich auf Mausklick von US-Maßeinheiten auf metrische umrechnen.

[Chile Head](http://easyweb.easynet.co.uk/%7Egcaselton/chile/chile.html) (<http://easyweb.easynet.co.uk/%7Egcaselton/chile/chile.html>) - Webseite mit allen, aber auch wirklich allen Infos zum Thema Chili. Etwa 600 Chilisorten werden in Wort und Bild vorgestellt, dazu kommen mehrere hundert Rezepte.

[Hotsauce](http://www.hotsauce.de/) (<http://www.hotsauce.de/>) - scharf, schärfer, am schärfsten: Pedros Hot Sauce-Seiten für diejenigen, die Tabasco für eine wässrige Brühe halten. Mit Links und Infos zu Soßenarten, Chilisorten und -anbau.

[Mexgrocer](http://www.mexgrocer.com/Recipes.asp?par1=recipes) (<http://www.mexgrocer.com/Recipes.asp?par1=recipes>) - eigentlich ein US-Versandhandel für TexMex-Produkte. Liefert leider keine Waren nach Deutschland, bietet dafür eine Riesenauswahl leicht nachzukochender Rezepte.

[USA kulinarisch](http://www.usa-kulinarisch.de/) (<http://www.usa-kulinarisch.de/>) - unsere "Schwesterseite" zur amerikanischen und Texmex-Küche mit mehr als 500 Rezepten. Mehr als Burger und Hot Dogs! Praktische Online-Umrechner für US-Maße, kulinarische Grußkarten, 100 Restaurantkritiken.

[Cooking Club](http://www.cookingclub.de/) (<http://www.cookingclub.de/>) - eine echte Augenweide: Die Seiten der Koch-Community "CookingClub". Hier können Sie Ihre Rezepte online verwalten und anderen vorstellen.

Rezepte von A - Z

A

Acapulco – mit Ananas.....	184
Agua de Jamaica - Eistee	159
Agua de Limone	160
Agua de Melon (Honigmelone).....	161
Agua de Sandía (Wassermelone)	162
Agua de Tamarindo.....	163
Albondigas - mexikanische "Königsbergerklopse"	25
Alitas de Pollo al la Crema (Hähnchenflügel a la ...)	87
Antojitos - Minitartes.....	8, 204
Arroz Blanco - weißer Reis.....	104
Arroz Dulce - Milchreis mexikanisch	143
Arroz Rojo - roter Reis.....	105
Avocado - gefüllte.....	9
Avocado Dip a la TexMex	10, 205

B

Baked Chili - Chili mit Maisbrotkruste.....	133
Barbacoa - gebackenes Lamm	26, 206
Bohnen - Frijoles	106
Bolillos - mexikanische Brötchen.....	88
Buñuelos - frittiertes Dessert	144
Burritos - Grundrezept.....	42

C

Café de Olla - mexikanischer Kaffee.....	164
Caipirinha - Bowle	186, 207
Caipirinha – der 'In Drink'	185
Calabacitas a la Gloria - Zucchini.....	107
Caldo de Albondigas - Fleischklößchensuppe	11
Capirotada - Nussbrot zum Kaffee	145
Capirotada II - Brotpudding mit Obst.....	146
Caribe Salsa - karibische Salsa	68
Ceviche - Cocktail aus rohem Fisch.....	12
Champurado - Maisschokolade.....	165
Chayotes mit saurer Sahne - Chayotes con Crema	108
Chi-Chis Fried Icecream - TexMex.....	120
Chicken Tacos mit grüner Soße.....	121
Chicken-Wings mexikanisch	208
Chilaquiles - Tortilla-Suppe	13
Chile Rellenos mit Huhn.....	14
Chiles Rellenos - gefüllte Schoten	89
Chili Burger.....	90

Chili con carne - typico Gringo	58, 134
Chili Poppers Lite - gefüllte Chilischoten	122
Chimichangas - Grundrezept	43
Chimichangas mit Huhn	44
Chorizo - gewürztes Mett	59
Church Supper Chili - 100 Portionen!	135
Churros - Spitzgebäck	147
Cóctel de Camarones - Shrimp Cocktail	15
Coffee Chili - würziges Chili mit Kaffee	136
Crema - der Klecks Rahm	109

E

Empanadas - pikante Krapfen	16
Enchilada Sauce - mit Tomaten	69
Enchilada Sauce - schnell, ohne Tomaten	70
Enchiladas - Grundrezept	45
Enchiladas mit Huhn	124
Enchiladas Rojas	46
Ensalada de Nopales - Kaktusblätter-Salat	110

F

Fajitas - und ihre Füllungen	27
Fiesta 8-Lagen Dip	209
Fischfilet überbacken - Texmex	29
Fisch-Tacos	47, 125
Flan Caramel	148
Flan de Almendras - Mandelflan mit Orangen	149
Früchtesalat mit Jicama	111, 210

G

Gates of Hell Chili - ohne Bohnen	137
Gebackene Bohnen - Frijoles Refritos	112
Gegrillter Fisch nach Maya-Art	30
Gemüsefüllung - vegetarisch	61
Gewürzmischung - Recado para Bistec y mas	71
Grannys Tortillas - aus Mais- und Weizenmehl	48
Guacamole - wie sie am besten schmeckt	72

H

Hähnchen Pibil - Pollo Pibil	31
Hähnchenbrust in Chili Chipotle &	32
Huevos Rancheros	126
Hühnchen-Füllung	62

J

Jalapeno Poppers - überbackene Chilischoten	17
---	----

Jugo - Palenque aus Yucatan	166
Jugo a la Ute	167
Jugo Americano	168
Jugo de Berros con Pina (Brunnenkresse mit Ananas)	169
Jugo de Berros y Tonronja (Brunnenkresse u. Grapefruit)	170
Jugo de Platano y Mango (Banane und Mango)	171
Jugo de Platano, Pera y Papaya (Banane, Birne, Papaya)	172
Jugo de Zanahoria y Betabel (Möhren u. Rote Beete)	173
Jugo Florida (Florida-"Smoothie")	174

K

Kaninchen in Salsa Ranchera - Conejo en S. Ranchera	33
---	----

M

Machomo - geschmortes Fleisch	63
Maisbrot - TexMex-Beilage	113
Mancha Mantel (Tischtuchbekleckser)	34
Mango Salsa - tropische Würze	73
Mangomousse	150
Margarita - kühl und säuerlich	187
Margarita-Mousse mit Mangokompott	151
Meeresfrüchtesuppe - exotisch anders	18, 197
Mexican Rice - Fertigmix	114
Mexikanischer Kaffee - mit Alkohol	175
Mexikanischer Reis	127
Militares (Maisplätzchen)	152
Mole - Schokolade als scharfe Sauce	74
Molletes - überbackene Brötchen	91

N

Nacho Cheese Dip - Käsedip	92, 211
Nachos - TexMex-Vorspeise	128
Nachos Grande	93
Nachos überbacken	94
Natilla - mexikanischer Pudding	153
Nopales en Salsa Pepita (Kaktusblätter in Kürbiskern-Salsa)	95

O

Orangensalat mit Jicama und Koriander	115
---	-----

P

Palmeras - Blätterteigrouladen mit Chorizo und Oliven	212
Pan de Muertos - Brot der Toten	198
Pan Dulces - süße Brötchen	154
Party-Chili - 100 Portionen!	213
Pasta mit Avocadocreme und Shrimps	35

Pescado Yucateco - Fischfilet Yucatan Art	36
Pfirsich Daiquiris - Tropical	188
Picadillo - Hackfleischfüllung	64
Pilzsuppe - Sopa de Hongos	19
Plantanos - gebratene Bananen	155
Ponche de Fruta - warmer Punsch mit Alkohol	176
Ponche de Fruta - warmer Punsch mit Alkohol	199

Q

Quesadillas - gefüllt mit gedünsteten Zucchini Blüten	49
---	----

R

Rehkeule im Rotweinbackteig	37
Rompoppe - Eierpunsch	189
Rosca de Reyes - süßes Dreikönigsbrot	200

S

Salpicon - für heiße Sommertage	20
Salsa a la Crema para Alitas (Salsa für Hähnchenflügel)	75
Salsa Chipotle - mit Raucharoma	76
Salsa de Jicamate - gekochte Tomatensoße	77
Salsa en Molcajete - Salsa aus dem Mörser	78
Salsa mexicana - klassische, rohe Soße	79
Salsa ranchera - gekochte Salsa	80
Salsa Roja - schnelle rote Salsa	81
Salsa Taquera - pikante grüne Sauce	82
Salsa Verde - mit grünen Tomaten	83
Salsa Verde de Cilantro - grüne Koriander-Salsa	84
Sangria - mit Fruchtstücken	177, 214
Sangria - Rotweinslimonade	178, 215
Schnitzelpfanne 'Mexico'	216
Schweinekoteletts in Adobo (Chuletas Adobo)	38
Sinchronizadas - gefüllte Tortillas	96
Skillet-Chili - schnelles Pfannen-Chili	138
Sobrosso - erfrischender Müslidrink	179
Sopa de Aguacate (Avocadosuppe)	21
Sopapillas - Texmex-Dessert	156
Sopes	97
Strawberry Margarita	190

T

Taco Beef - TexMex-Rindfleischfüllung	65
Taco Pork - Schweinefleisch TexMex	66
Taco Salad - Salat a la Texmex	129
Taco-Gewürzmischung für den Vorrat	85
Tacos - auf "deutsche" Art, superschnell	50
Tacos al Pastor – schnelle Version	51
Tacos al Pastor – unser Original-Rezept	52

Tacos de Cecina (Rinderfilet)	98
Taco-Suppe	22, 217
Tamale Pie - Maismehl-Casserole	130
Tamales - Grundrezept	117
Tamales - Maiswickel	99
Tequila Coco	191
Tequila Sunrise	192
TexMex-Chili	139
TexMex-Tacos - Grundrezept	53
Thunfischempanadas	23, 218
Tinga - geschmortes Schweinefleisch	39
Toreador - sahnig-süß	193
Tortas Cubanas - reichhaltig belegte Sandwiches	100
Tortilla Crisps - fettarm	101
Tortilla Pizza	102
Tortillas aus Maismehl	54
Tortillas aus Weizenmehl	55
Tostadas - Grundrezept	56
Tres Leches - Milchkuchen	157
Truthahn in Mole	40, 201

V

Virgin Sangria - ohne Alkohol	180
-------------------------------------	-----

W

Weihnachtspunsch	202
Weißwein-Sangria	181
White Chili - weißes Chili	141
Wine Margaritas - Margaritas mit Wein	194
Wraps mit Hühnchenfüllung	131

X

Xlapak aus Yucatan ("Smoothie" a la Yucatan)	182
--	-----

Z

Zanahorias con Yogurt - Karottensalat	118
Zorro - für mutige Gäste	195