

## Mexiko

### PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom  
[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener  
Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren  
konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst  
Alles am Schluss dieser Sammlung

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Montag, 22. Januar 2007

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

### Index

Backwaren + Süßes .....	4
Fisch .....	38
Fleisch Diverses .....	44
Geflügel .....	50
Hinweis für Word .....	91
Pikant .....	13
Rindfleisch .....	65
Schwein .....	78
Wurst .....	88

### Inhaltsverzeichnis

Mexiko.....	1
-------------	---

PS .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Backwaren + Süßes .....	4
Alt-Aztekischer Kakao.....	4
Ananaspudding mit Kokosnuss 3 Eigelb M .....	5
Avocados Guacamole mit Tortillachips.....	5
Bananen - Chips,.....	6
Bananen mit Rum .....	6
Capirotada 2 Ei M.....	7
Crema de Mango M.....	8
Gebackene Bananen.....	8
Liebesbriefe M.....	9
Mango-Kokosnuss-Dessert 5 Eigelb M.....	9
Mexikanische Tortilla .....	10
Süße Hochzeitsküsse aus Mexiko 1 Eigelb .....	11
Tortillas (Originalrezept) .....	12
Tortillas aus Weizenmehl.....	13
Pikant.....	13
Avocadocreame mit Chili .....	13
Avocados Guacamole mit Tortillachips.....	14
Avocadosuppe M.....	15
Bohnen ( Grundrezept ) .....	16
Bohnensalat M .....	16
Bohrentopf à la Mexiko M.....	17
Eier nach Art der Rancher 8 Ei .....	17
Fiesta Reis .....	18
Frijoles (Bohnen) - Grundrezept .....	18
Frijoles - Geschmorte Bohnen M.....	19
Frijoles refritas M.....	20
Frische Tomatensalsa .....	20
Gebackene Eier 8 Ei M.....	21
Granatapfelreis .....	21
Grüner Reis.....	22
Guacamole a la Jens M.....	23
Guacamole Yucatan .....	23
Guacamole, echt mexikanisch.....	24
Käse Nachos mit feuriger Salsa M.....	24
Knoblauch Guacamole M.....	25
Mexikanisch Kartoffelpuffer M .....	26
Mexikanische Guacamole .....	26
Milde Chili Sauce.....	27
Nachos mit Käse M.....	27
Peperoni mit Mais-Käse-Füllung M.....	28
Pfefferschoten Mexikanische 2 Ei M.....	29
Pikante Avocadocreame.....	30
Pizza, Mexikanische 1 Ei M.....	31
Salsa de Jicamate .....	32

Salsa fresca .....	33
Salsa Mexicana .....	33
Salsa pikante .....	33
Salsa romesco.....	34
Süßkartoffelpüree.....	35
Tacos mit frischem Gemüse M.....	35
Teufels-Sauce .....	37
Tomaten- Dip .....	37
Fisch .....	38
Fischtopf.....	38
Garnelen auf Tomatensalat.....	38
Garnelen Mexikanische Art .....	39
Krevettengericht/Krustentier M.....	40
Mexikanische Pälla.....	41
Riesenkrevetten mexikanischer .....	42
Shrimps Käse vom Grill M .....	42
Thunfischragout.....	43
Fleisch Diverses .....	44
Chili Kaninchen .....	44
Lamm- Mais- Peperoni- Topf.....	45
Lammrücken mit Limetten-Chilibutter .....	46
Mexikanische Eiersuppe 4 Ei M.....	47
Mexikanischer Reis .....	48
Mexiko Pfanne M.....	48
Pfannenfleisch Mexiko .....	49
Geflügel.....	50
Avocadosuppe.....	50
Gebackene Mexiko - Hähnchenschenkel.....	51
Gemüsesuppe .....	51
Gemüsesuppe .....	52
Hähnchen mit Ananas.....	53
Hähnchen Pfanne.....	54
Hähnchen Tostadas M.....	54
Hühnerbrust mit Walnussauce M.....	55
Mexikanische Pälla.....	56
Mexiko Gratin M.....	57
Möhrencremesuppe mit Jalapeno M.....	58
Mole Verde.....	58
Mole-Style Turkey Chili .....	59
Nudelsuppe (Mexikanisch).....	60
Putenbrust, Schokoladensauce M.....	61
Schokoladensauce (pikant).....	62
Truthahn in Mole Poblano M.....	63
Truthahn in Schokoladensauce M.....	64
Rindfleisch .....	65
Chili con carne .....	65
Enchiladas mit Dip 3 Ei M.....	66
GaUCHO- Frühstück.....	67

Gefüllte Teigtaschen 3 Ei M.....	68
Hackfleisch Pfannen .....	69
Kasserolle M .....	69
Mitternachtssuppe .....	70
Pizza M.....	71
Rinderbraten in Schokoladensauce M.....	72
Rinderfiletspitzen .....	73
Rindergehacktes Bohnensuppe.....	74
Rinderhack Pfanne.....	74
Rinderragout mit Schokolade M .....	76
Rindfleischtopf mit Mais .....	77
Tex Mex Beef M.....	77
Schwein.....	78
Chorizo nach Sonora-Art.....	78
Gebackene Bohnen M.....	79
Grüne Bohnen mit Zitronensauce.....	79
Hüvos Rancheros supreme 8 Ei.....	80
Koteletts mit Kapernsauce.....	81
Kürbissuppe aus Mexico M.....	81
Schwarze Bohnensuppe M.....	82
Schwein, gelbe Mole .....	83
Schweine- Fleisch .....	84
Schweinebraten, mexikanischer .....	86
Schweinekotelett Morella.....	86
Weizenmehltortillas.....	87
Wurst .....	88
Burritos mit Kartoffeln 4 Ei.....	88
Gurkiger Nudelsalat M .....	89
Paprikawurst Frijoles- Bohneneintopf.....	89
Würziger Bohnen-Eintopf.....	90
Hinweis für Word.....	91

## Backwaren + Süßes

### Alt-Aztekischer Kakao

5 Portionen

3/4 l Wasser

1 Lange Stange Vanille ca. 8 cm, längs halbiert

2 lg Grüne Chilischoten entkernt und in Stücke geschnitten mehr nach Geschmack !

125 g Dunkles Kakaopulver

2 El Bienenhonig

Jörg Blume Dieses Rezept lässt sich bis ins 15. Jahrhundert zurückverfolgen und ist mexikanischen Ursprungs.

Das Wasser mit der Vanille und Chilistücken 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Den Kakao mit etwas Wasser anrühren und zu den Chilistücken und der Vanille geben. Aufkochen lassen.

Die Vanille herausnehmen und das Getränk mit dem Mixstab so fein pürieren, dass von den Chilistückchen nichts mehr zu spüren ist.

Anschließend den Honig einquirlen. Das Kakaogetränk soll obenauf eine Schaumkrone haben.

### Ananaspudding mit Kokosnuss 3 Eigelb M

1/4 l Sahne

1/2 l Milch

1 pk Vanillezucker

3 Eigelb

40 g Maisstärke

1 Biskuitboden (fertig)

8 cl Rum

1 Dose Ananas, groß

150 g Kokosnuss, gemahlen

200 g Sahne, geschlagen

Kompottkirschen z. Garnieren

Sahne mit Milch, Eigelb, Vanillezucker und Maisstärke im Wasserbad zu einer dicken Creme verrühren, vom Für nehmen und kalt rühren. Den Boden einer Glas- oder Porzellanschüssel mit in größere Würfel geschnittenem Biskuit auslegen, mit Rum betropfen, der mit Ananassaft vermischt ist, mit der Hälfte der Creme übergießen, mit der Hälfte kleingeschnittener Ananas sowie der Hälfte der Kokosnuss bestreuen, darauf die restliche Creme gießen, mit der Schlagsahne bedecken und mit der restlichen Kokosnuss, kleingeschnittener Ananas und Kompottkirschen garnieren.

### Avocados Guacamole mit Tortillachips

1 sm Getr. Chilischote  
2 Avocados  
1 sm Zwiebel  
1 TI Koriander  
2 TI Zitronensaft  
1 lg Tomate  
Salz  
1 pk Tortillachips

Die Avocados schälen und entkernen. Das Fleisch in einer Schüssel leicht zerdrücken. Zwiebel feinhacken. Tomate schälen, entkernen und würfeln. Zu den Avocados geben.

Restliche Zutaten ebenfalls dazugeben. Mit einem Mixer oder Pürierstab zu einem lockeren Mus verarbeiten. Kalt servieren.

### Bananen - Chips,

2 grüne (unreife) Kochbanane- a 375 g  
500 ml Öl oder Frittierfett  
Salz

600 g Yucca geschälte  
Salzwasser

Die Bananen mit einem Messer schälen und in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl auf 180°C erhitzen und die Bananenscheiben darin Portionsweise etwa 5 Minuten backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Scheibchen mit einem breiten Messer auf knapp 2 cm Dicke flachdrücken. Es macht nichts, wenn sie dabei an den Rändern etwas aufspringen.

Die flachgedrückten Scheibchen noch mal ins heiße Öl gleiten lassen und in weiteren 1-2 Minuten goldbraun backen. Mit Salz bestreuen und lauwarm servieren.

Zubereitungszeit 20 Minuten

Pro Portion 1 g E, 8 g F, 19 g KH = 140 kcal (600 kJ)

### Bananen mit Rum

3 EI Butter

3 El Brauner Zucker  
2 El Zucker  
2/3 Dose Ananasstücke abgegossen  
2 lg Bananen schräg in Scheiben --geschnitten  
1/2 c Rum  
Vanilleeis

In einer mittelgroßen Pfanne die Butter bei milder Hitze schmelzen lassen, weißen und braunen Zucker einrühren und solange rühren, bis alles gelöst ist. Bananen- und Ananasstücke zufügen und vorsichtig wenden, bis sie ganz von der Butter-Zucker-Mischung bedeckt sind. Dann die Temperatur erhöhen und zum Kochen bringen. Mit dem Rum flambieren. Noch brennend mit Vanilleeis servieren.

### Capirotada 2 Ei M

typisches Gericht der Osterwoche in Mexiko

Zutaten für 4 Portionen

3 Tasse/n Milch

2 Ei(er), getrennt

1 Tortenboden (Biskuitboden)  
½ Tasse/n Zucker  
1 TL Speisestärke  
100 g Rosinen  
Zucker (Zitronenkristallzucker)  
¾ Tasse/n Mandel(n), fein gehackt  
20 Erdbeeren, halbierte  
4 TL Puderzucker  
Fett für die Form  
Erdbeeren, für die Dekoration

### Zubereitung

Den Zucker in 2 Tassen Milch verrühren und aufkochen lassen. Währenddessen die Speisestärke in einer Tasse Milch auflösen und das Eigelb hinzufügen. Alles gut durchschlagen.

Die aufgekochte Milch-Zuckermischung vom Herd nehmen. Die Milch-Eigelb-Speisestärke-Mischung hinzufügen. Noch mal unter ständigen Rühren kochen lassen, bis die Masse eindickt.

Topf vom Herd nehmen und die Masse kräftig durchschlagen.

Abkühlen lassen und immer wieder mal durchrühren, damit sich keine Haut auf der Oberfläche bildet.

Auflaufform einfetten und Biskuitboden auslegen. Rosinen, Zitronenkristallzucker, Mandeln, Erdbeeren und zum Schluss die Creme darüber ge-

ben. Diesen Vorgang zweimal wiederholen, so dass oben noch ein Rand (zwei Finger hoch) frei bleibt.

Eiweiß zu Eischnee schlagen und zum Abschluss auftragen. Alles 10 Minuten bei 190° im Ofen backen. Abkühlen lassen und mit Erdbeeren und Puderzucker dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

26.10.04 monimex

## Crema de Mango M

3 Mangos  
2 El Limonensaft  
4 El Zucker  
1 p Salz  
10 ml Likör

250 ml Sahne

1 pk Sahnesteif

2 El Borkenschokolade

Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Eine Hälfte in kleine Würfel schneiden, den Rest mit Limonensaft und Zucker pürieren.

Sahnesteif und Sahne steif schlagen. Mangopüree unter die Sahne heben und zuletzt das gewürfelte Fruchtfleisch unterziehen. Die Creme ca. 30 min in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren mit der Schokolade garnieren.

## Gebackene Bananen

4 Bananen  
3 El Butter  
3 El Honig  
1 TI Zimt  
1 dl Orangensaft  
4 El Tequila  
4 El Kokosraspeln

1. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

2. Die Bananen schälen und in lange, dickere Scheiben schneiden.



3. Die Bananen in die feuerfeste Auflaufform dekorativ einschichten.
4. Den Honig gleichmäßig über den Bananenscheiben verteilen und mit Zimt bestreuen.
5. Den Orangensaft angießen.
6. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Auflaufform ca. 15 - 20 Min. hinein geben.
7. Nach ca. 10 Min. den Tequila gleichmäßig zugießen und die Kokosraspeln darüber streuen, nochmals kurz in den Backofen schieben.

Die gebackenen Bananen werden heiß serviert und können mit einem Sahnehäubchen und geriebener Schokolade garniert werden.

## Liebesbriefe M

8 sl weicher Tortillateig aus dem Spezialitätenregal  
1 Mandelschokolade oder Zimt- bzw. Mokkaschokolade  
Holzspießchen  
Öl zum Frittieren  
Puderzucker

Tortillateig im Backofen bei 200°C kurz erwärmen, sofort in eine Gefriertüte geben, damit sie nicht austrocknen. Nacheinander herausnehmen und vorbereiten mit einer Küchenschere in Häuschenform schneiden.

Dann auf jede Tortilla ein Stück Mandelschokolade legen. Seiten zur Mitte klappen und Tortilla zur Spitze hin aufrollen, so dass kleine Briefchen entstehen, mit Holzspießchen befestigen. Wer mag kann auch andere Schokolade als Füllung nehmen, z.B. Zimt- oder Mandelschokolade.

Öl in einem Topf so stark erhitzen, dass ein Tortilla-Teigrest, den man hineingibt, schnell goldbraun wird. (Friteuse 190°C). Schoko-Briefchen Portionsweise ausbacken (ca. 5 Minuten), auf Küchenpapier entfetten. Spießchen entfernen, mit Puderzucker bestäuben.

## Mango-Kokosnuss-Dessert 5 Eigelb M

100 g Kokosraspel  
1 dl Kokosmilch

1 dl Milch

1 dl Rahm

1 Vanille Stängel

5 Eigelb

80 g Zucker

4 Reife Mangos

Kokosraspel, Kokosmilch, Milch und Rahm in eine Pfanne geben. Den Vanille Stängel der Länge nach aufschlitzen und beifügen. Alles unter gelegentlichem Umrühren aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten leise kochen lassen.

Eigelb und Zucker zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Die heiße Kokosmilchmischung unter Rühren dazugießen. In die Pfanne zurückgeben und noch so lange leise kochen, bis die Masse dicklich wird. Sofort in ausgebutterte Portionen- Gratinformen oder eine große feuerfeste Form füllen und glatt streichen.

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in große Schnitze teilen. Auf der Kokosmasse verteilen. Das Dessert im auf 230 Grad vorgeheizten Ofen im obersten Drittel während etwa zehn Minuten leicht überbacken.

## Mexikanische Tortilla

125 g Maismehl

125 g Dinkel

50 g Buchweizen

125 ml Wasser

5 El Sonnenblumenöl

1 TI Meersalz

Karin Förg Nicht weniger bekannt als die typische Maismehl-Tortilla sind die unterschiedlichsten, oft missglückten Zubereitungsversuche. Das Problem bei der Tortilla ist der Teig. Das bei uns handelsübliche Maismehl ist mit dem mexikanischen Maismehl nicht vergleichbar. Das Originale Maismehl ist feiner und zudem mit Kalk vermischt, wodurch es wesentlich besser bindet. Der Autor dieses Rezeptes hat einen "europäischen" Tortilla-Teig entwickelt. Er hatte die Idee, Buchweizen und Dinkel einzusetzen. Besonders Dinkel ist ja wegen seines höheren Klebergehalts zu einem beliebten Getreide für Kuchen und Kleingebäck geworden. Und Buchweizen eignet in erster Linie wegen der Feinheit seines Mehles.

Den Dinkel und den Buchweizen möglichst frisch fein mahlen.

Das Maismehl in einer glatten Schüssel mit dem Dinkel- und dem Buchweizenmehl vermengen. Das Wasser, das Öl und das Meersalz hinzugeben und daraus mit einer Hand (die andere dreht den Schüsselrand), einen festen Teig kneten. Wenn der Teig Risse aufweist, ist er zu trocken. In diesem Fall noch etwas Wasser hinzugeben.

Den Teig in gleiche Stücke teilen. Die einzelnen Teigstücke durch drehen zwischen beiden Händen zu Kugeln formen, diese dann zu runden Fladen zusammendrücken und mit dem Nudelholz dünn ausrollen.

Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.

Eine schwere Pfanne ohne Fett erhitzen und die Tortillas darin nacheinander bei mittlerer bis starker Hitze 1-1 1/2 Minuten von beiden Seiten leicht braun backen. Die Tortilla muss bereits auf der noch rohen Seite Blasen werfen. Das ist das Zeichen dafür, dass sie auch innen gar ist.

Die fertigen Tortillas können bis zum Servieren im Backofen warm gehalten werden.

TIP:

Es ist wirklich einfacher, die Fladen in den Händen vorzuformen und sie erst dann auf einer mit Maismehl bestreuten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz auszurollen. Dadurch gelingt es eher, dass die Fladen auch wirklich schön rund werden. Backpapier oder ähnliches wirkt hindernd und ist bei dieser Teigmischung auch nicht erforderlich. Bei genauer Einhaltung der Mengenangaben lassen sich die Fladen problemlos zu einer Tortilla-Größe von 14-15 cm Durchmesser ausrollen.

### Süße Hochzeitsküsse aus Mexiko 1 Eigelb

Die Hochzeitsküsse sind superzart, schneeweiß überzuckert und schmelzen auf der Zunge - einfach himmlisch! Sie werden in Mexiko zur Hochzeit gereicht.

Zutaten für 50 Portionen  
350 g Butter, weich  
250 g Puderzucker

1 Eigelb

1 TL Mandel(n), gemahlen  
1 Prise Salz

400 g Mehl  
2 TL Puderzucker

### Zubereitung

Butter schaumig rühren, 2 TL Puderzucker, gemahlene Mandeln, Eigelb und Salz unter die Butter rühren, nach und nach das Mehl unterrühren, walnussgroße Kugeln formen, bei 150 °C 45 Minuten backen - sie sollten sehr hell sein !!!- auf ein Kuchengitter setzen, sobald sie fast kalt sind in 250 g Puderzucker wälzen, wieder auf das Kuchengitter setzen und den restlichen Puderzucker darüber sieben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
18.11.04 sister2

16.11.2005 10:44 Kommentar von Tattoolady

Also ich hab sie mal ausprobiert weil ich sie für die Hochzeit meins Bruders machen werde und sie waren lecker nur werd ich das Rezept in soweit abändern das etwas mehr Mandel und Zucker reinkommen und etwas Rumaroma und die Kugeln nicht im Puderzucker gewälzt sondern nur damit bestäubt werden.

09.09.2006 13:48 Kommentar von sukultan  
Unglaublich lecker! Wie zuckriger Sand, der im Mund zergeht.

Ich habe sie in zwei Varianten gebacken: einmal genau nach Rezept (bis auf die Mandeln, dafür 1 TL mehr Puderzucker) und einmal mit soviel mehr Mehl, dass ich sie auch wirklich rollen konnte. Das ging nämlich mit den Mengenangaben nach Rezept nicht (das sind die platten Küsse auf dem Foto; die runden Küsse sind die mit mehr Mehl).

Beim nächsten mal werde ich es mit mehr Puderzucker versuchen.

### Tortillas (Originalrezept)

250 g Maismehl Instant Masa Harina  
1 El Schweineschmalz oder Öl  
1 c Wasser lauwarm  
1 Prise Salz

Das Mehl wird mit Wasser und dem Schmalz oder Öl zu einem festen, geschmeidigen Teig verrührt und mit einer Prise Salz gewürzt. Wichtig

ist, dass der Teig nicht mehr klebt. Dann den Teig zu einem Laib formen und ca. 30 min. zugedeckt ruhen lassen.

Um die Tortillas zu formen, gibt es mehrere Möglichkeiten. Am einfachsten ist es, den Teig dünn auszurollen und dann etwa 12-15 cm große Scheiben auszustechen. Diese Fladen werden dann in einer ungefetteten Pfanne bei ca. 120 Grad etwa 1 - 2 Minuten pro Seite getrocknet. Dabei bekommen die Tortillas ihre typischen kleinen braun-schwarzen Flecken.

In Alufolie gewickelt können Tortillas im vorgeheizten Backofen für mehrere Stunden warmgehalten werden. Frisch zubereitet schmecken Tortillas am allerbesten.

Sie können jedoch auch im Kühlschrank mehrere Tage gelagert werden. Größere Restmengen friere ich auch Portionsweise ein.

### Tortillas aus Weizenmehl

#### Flour Tortillas

2 c Weizenmehl  
1 TI Salz  
1 TI Backpulver  
1 El Schmalz oder Butterschmalz  
1/2 c Warmes Wasser evtl. mehr

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

Teig in Portionen aufteilen und gleich große Bällchen formen. Diese dann zu einer Tortilla von ca. 15 cm Durchmesser ausrollen.

In einer Pfanne ohne Fett auf jeder Seite für 1 1/2 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

### Pikant

#### Avocadocreame mit Chili

300 g Fleischtomaten

1 sm Zwiebel  
3 rote Chilischoten  
4 Avocados reif  
2 Limonen  
2 Bund Koriander ersatzweise glatte Petersilie  
Salz  
schwarzer Pfeffer a.d.M.

Guacamole ist ein vielseitiger Dip und schmeckt zu Gegrilltem ebenso gut wie zu Gemüse, zu Chips und zu Tortillas

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, das Fruchtfleisch fein hacken und dabei die Stilansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein hacken.

1/3 der Chilischoten längs aufschlitzen, sorgfältig von den Kernen befreie waschen und winzig klein würfeln.

Die Avocados schälen, längs halbieren und den Kern entfernen. Oder die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schalen heben. Das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Die Limonen halbieren und auspressen. Die Avocados mit dem Limonensaft in den Mixer geben und pürieren.

Das Avocadopüree mit den Tomaten, der Zwiebel und der gewürfelten Chilischote mischen. Den Koriander oder die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Unter die Avocadocreame heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Chilischoten garnieren und servieren.

:Pro Person ca. 310 kcal  
:Pro Person ca. 1298 kJoule  
:Eiweiß :3 Gramm  
:Fett 32 Gramm  
:Kohlenhydrate :4 Gramm  
:Zubereitung. 30 Minuten

### Avocados Guacamole mit Tortillachips

1 sm Getr. Chilischote  
2 Avocados  
1 sm Zwiebel  
1 TI Koriander  
2 TI Zitronensaft  
1 lg Tomate

Salz  
1 pk Tortillachips

Die Avocados schälen und entkernen. Das Fleisch in einer Schüssel leicht zerdrücken. Zwiebel feinhackern. Tomate schälen, entkernen und würfeln. Zu den Avocados geben.

Restliche Zutaten ebenfalls dazugeben. Mit einem Mixer oder Pürierstab zu einem lockeren Mus verarbeiten. Kalt servieren.

Avocadosuppe M  
( soap de aguacate )

3 Avocados reife

1/8 l Sahne

3/4 l Brühe

2 El Sherry trocken

1/2 Tl Salz

1 Prise Pfeffer weiß

4 El Maismehl

1 Prise Salz

Die Avocados halbieren, die Steine herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel oder mit einem Kugelausstecher aus den Schalen lösen und mit der Sahne im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen und mit der Sahne verrühren.

Die Brühe zum kochen bringen, vom Herd nehmen, das Avocadopüree einrühren. Die Suppe mit dem Sherry, dem Salz und dem Pfeffer abschmecken und warm stellen.

Das Maismehl mit dem Salz und wenig Wasser zu einem festen Teig verkneten.

Den Teig zwischen Pergamentpapier zu einem 3 mm dünnen Fladen ausrollen.

Eine Eisenpfanne leer erhitzen, den Maisfladen darin von beiden Seiten goldgelb braten, aufrollen, in dünne Streifen schneiden und diese in die Suppe geben.

Tipp Sollte die Suppe von 3 Avocados nicht cremig genug werden, so muss man eine weitere pürieren und unter die Suppe mischen. Je reifer die Früchte sind, desto cremiger wird die Suppe.

## Bohnen ( Grundrezept )

500 g Braune oder weiße Bohnen  
1 Zwiebel  
30 g Schweineschmalz oder Öl

Die Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Bohnen mit frischem Wasser spülen. Mit kaltem Wasser auffüllen, die kleingeschnittene Zwiebel dazugeben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze kochen. Nach ca. 3 Stunden beginnt die Bohnenhaut zu springen. Das ist der Zeitpunkt, um das Schmalz oder Öl zuzugeben. Erst wenn die Bohnen ganz weichgekocht sind, mit etwas Salz würzen

## Bohnensalat M

### /Trennkost

350 g Bohnen grün, geputzt  
Meersalz  
1 Bohnenkrautweig  
3 Tomaten  
100 g Champignons  
2 sm Schalotten  
100 g Maiskörner

## FÜR DIE SAUCE

2 TI Molkekonzentrat  
1 EI Sonnenblumenöl kaltgepresst

50 g Sahne süß  
Kräutersalz  
3 EI Schnittlauchröllchen  
100 ml Wasser

Bohnen in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser mit dem Bohnenkraut in etwa 18 bis 20 Minuten garen. Tomaten von Stielansätzen befreien und in Stücke schneiden. Champignons mit feuchtem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Alle Saucenzutaten mit dem Wasser verrühren.

Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Alle vorbereiteten Zutaten



vorsichtig mischen und die Sauce darunter ziehen. Vor dem Verzehr etwa 1/2 Stunde ziehen lassen.

### Bohrentopf à la Mexiko M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), grün
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Dose Tomate(n), geschält
- 2 Dose/n Bohnen, rot
- 750 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Chilipulver
- 1 Msp. Cayennepfeffer

150 ml Crème fraîche

### Zubereitung

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, längs in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken.

Paprika, Zwiebelringe im heißen Öl anbraten, herausnehmen. Zwiebel im Bratfett anschwitzen. Tomatenmark und Tomaten mit dem Saft zugeben, aufkochen lassen und pürieren.

Bohnen abtropfen lassen. Mit dem Gemüse zum Tomatenpüree geben, mit der Brühe auffüllen. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Suppe aufkochen, dann bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Crème fraîche garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

14.10.05 humstein

### Eier nach Art der Rancher 8 Ei

1 c Salsa oder Chilisoße

### 8 Eier

Butter oder Margarine  
4 Maistortillas gedünstet  
oder knusprig gebraten

Die Salsa erwärmen, die Eier als Spiegeleier in Butter oder Margarine braten. Je zwei Eier auf jede Tortilla legen und mit Salsa übergießen.

### Fiesta Reis

- 1 c Langkorn Reis
- 1 El Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomaten
- 1/2 Grüner Chili (Bell Pepper)
- 1 Tl Chili- Pulver
- 1 1/2 c Wasser

Zwiebel und Chilis in Butter anbraten, die restlichen Zutaten hinzufügen und köcheln lassen bis der Reis gar ist (ca. 20 Minuten).

### Frijoles (Bohnen) - Grundrezept

- 450 g Kidneybohnen (trocken)
- 2 Zwiebeln fein gehackt
- 5 Knoblauchzehen, gehackt - evt. doppelte Menge
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Serrano- Chilis evtl.- das Doppelte
- 3 El Schmalz oder Olivenöl
- 1 Tomate geschält, entkernt, - gehackt
- Salz
- Pfeffer

Bohnen waschen und aussortieren nicht einweichen. Mit kaltem Wasser bedecken und 1/2 der Zwiebeln, die Hälfte des Knoblauchs, das Lorbeerblatt und die Chilis hinzufügen. Im geschlossenen Topf zum Kochen bringen. Köcheln lassen, falls nötig Wasser hinzufügen. Wenn die Bohnen schrumpelig werden, wenig Schmalz oder Olivenöl hinzugeben, dann weiterkochen, bis die Bohnen weich sind. Das kann fast einen ganzen Tag dauern. Wenn die Bohnen weich sind, nach Geschmack salzen. Nicht vorher salzen, sonst werden sie zäh. Nach dem Salzen 1/2 Stunde kochen, aber kein Wasser mehr hinzufügen.

Restliche Zwiebeln und den restlichen Knoblauch in dem übriggebliebenen Schmalz oder Olivenöl langsam goldbraun braten, die Tomate hinzufügen und ein paar Minuten schmoren. Einige Bohnen mit etwas Kochflüssigkeit

hinzufügen und das Ganze zu einem dicken, glatten Brei verrühren. Man benötigt ungefähr 3 EL dieser Masse. In den Topf mit den gekochten Bohnen zurückgeben und die Bohnen damit andicken.

TIP Mir dauert das mit den Bohnen zu lange - deswegen verwende ich einen Schnellkochtopf, in dem die (trockenen) Bohnen nach ca. 20 Minuten weich sind.

## Frijoles - Geschmorte Bohnen M

500 g Rote Bohnen getrocknet  
1 El Gemüsebrühe gekörnt  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Fleischtomate  
50 g Butter  
2 El Sambal Badjak  
2 El Zitronensaft  
1/4 TI Zimt  
1/4 TI Koriander frisch zerstoßen

50 g Hartkäse frisch gerieben

Die Bohnen mit heißem Wasser überbrühen und über Nacht zugedeckt quellen lassen. Eine längere Quellzeit schadet nicht, sondern verkürzt nur den Kochprozess.

Dann die Bohnen in einen Sieb gießen und unter fließendem heißen Wasser abspülen. Mit etwa 1 1/2 l frischem kaltem Wasser (bezogen auf 500 g Bohnen, Trockengewicht) und der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 1 1/4 Stunden garen.

Die Kochstelle ausschalten und die Bohnen auf der noch warmen Herdplatte 10-15 Minuten nachquellen lassen. Die Bohnen sollten durch und durch weich sein. Sollte die Flüssigkeit nicht reichen, noch etwas Wasser zugeben.

Die Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken. Die Tomate waschen und fein würfeln.

In einem großen Topf die Butter erhitzen und zuerst die Zwiebel und die Knoblauchzehen unter Rühren andünsten. Die Tomate dazugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Dann die Bohnen darunter rühren, das Sambal Badjak, den Zitronensaft, den Zimt, den Koriander und den Käse dazugeben. Mit dem Holzlöffel einige Bohnen zerdrücken und alles gut durchrühren.

Auf der ausgeschalteten Kochstelle noch 1-2 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann sofort servieren oder für eine Füllung verarbeiten.

## Frijoles refritas M

(gebackene Bohnen)

1 c Wasser  
250 g Pinto Bohnen getrocknet  
1 Zwiebel gehackt  
1/4 lb Butter  
3/4 TI Salz

1/2 c Käse gerieben

Wasser, Bohnen und Zwiebel in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und köcheln lassen bis die Bohnen sehr weich sind, ca. 1 1/2 Stunden. Dabei ab und zu umrühren, bei Bedarf Wasser zugeben.

Die Bohnen pürieren und die Butter und das Salz untermischen, bis die Butter vollständig aufgesogen ist. Dann den Käse untermischen und schmelzen lassen.

## Frische Tomatensalsa

Dippvariation aus Mexiko

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Tomate(n), reife  
1 Chilischote(n), rote  
80 g Zwiebel(n), fein gewürfelte  
1 EL Koriander, frisch gehackter  
1 EL Limettensaft, frisch gepresster  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Die Tomaten waschen, abtrocknen, die grünen Stielenden entfernen, in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Chili halbieren, entkernen, waschen, trocknen, fein hacken und hinzufügen. Zwiebeln, Koriander und Limettensaft dazugeben, gut durchrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

24.05.06 Bärchenmama

## Gebackene Eier 8 Ei M

1 md Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten  
1 1/2 TI Kümmelsamen  
2 md Knoblauchzehen, fein gehackt  
Butter zum Dünsten

### 8 Eier

1/2 c Milder grüner Chilis aus der Dose, klein gewürfelt  
Salz und Pfeffer  
3/4 c ganze Tomaten, frisch - oder aus der Dose, abgetropft und gehackt  
1 c Emmentaler, gerieben

Kümmel rösten bis es raucht, dann mahlen oder im Mörser fein zerstoßen. Backofen auf 175 o C vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze dünsten. Wenn die Zwiebeln weich sind, Chilis, Tomaten und Kümmel hinzufügen. (Man kann auch gemahlene Kümmel verwenden und ihn in einer kleinen Pfanne rösten, aber nicht, bis er raucht!)

Eine flache Auflaufform einfetten. Die Sauce hinein gießen, Eier Darauf schlagen, ohne dabei das Eigelb zu zerstören. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und den Käse darauf verteilen.  
: 20-25 Minuten bei 175°C backen. Nach 15 Minuten immer wieder nachsehen und die Form drehen, um alle Eier gleichmäßig zu backen. Vorsicht, die Spanne ist nur gering zwischen die Eier sind "noch nicht ganz genug" und "zu lang" gebacken außerdem ist darauf zu achten, dass sie auch nach dem Herausnehmen noch ein wenig nachgaren.

Sofort anrichten.

## Granatapfelreis

4 Portionen

300 g Fleischtomaten  
1/2 l Brühe  
1 Zwiebel  
3 El Öl  
2 Knoblauchzehen  
150 g Langkornreis  
Salz

schwarzer Pfeffer a.d.M.  
1 Granatapfel  
1 Banane  
Zitronensaft  
1 Korianderzweig

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken. Die Brühe aufkochen lassen und die Tomatenstückchen einlegen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazudrücken. Den Reis hineinstreuen und umrühren, bis alle Körnchen von einem Ölfilm umgeben sind.

Mit der Brühe aufgießen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwach Hitze in 20 bis 25 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen den Granatapfel quer halbieren und die Kerne herauslösen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Granatapfelkerne und 2/3 der Bananenscheiben unter den Reis heben. Mit dem Korianderzweig und den restlichen Bananenscheiben garnieren.

:Pro Person ca. 240 kcal  
: Pro Person ca. 1005 kJoule  
: Eiweiß :5 Gramm  
: Fett :8 Gramm  
: Kohlenhydrate 42 Gramm  
: Zubereitungs-. 40 Minuten

## Grüner Reis

### Variante Arroz verde

Eine kleine Zwiebel und zwei Knoblauchzehen fein hacken und in 1 Esslöffel heißem Öl andünsten,  
250 Gramm Blattspinat vorbereiten und dazugeben.  
Ein Bund Koriandergrün abzupfen und untermischen, alles etwa fünf Minuten dünsten,  
salzen, pfeffern und pürieren.  
Alles in einer Pfanne erhitzen,  
mit 250 Gramm gekochtem Reis und frischen grünen, gehackten Chilis nach Geschmack mischen.

Info Dies ist eine typische "Sopa seca", eine "trockene Suppe", die oft vor einem Fisch-, Fleisch- oder Geflügelgang gereicht wird.

## Guacamole a la Jens M

1 Avocado (möglichst reif)

250 g Schmant

1 Knoblauchzehe

1/2 Zitrone

Salz, Pfeffer

Avocado schälen und den Kern entfernen. In den Mixer geben. Die Knoblauchzehe in den Mixer ausdrücken, den Schmant dazugeben. Alles gut durchmixen, bis kein Brocken mehr übrig ist und mit Salz, Pfeffer und dem Saft der halben Zitrone abschmecken.

## Guacamole Yucatan

Originalrezept von Margarita aus Mexiko ohne Tomaten oder Knoblauch

Zutaten für 2 Portionen

2 Avocado(s)

2 Limette(n)

1 m.-große Zwiebel(n), (etwa 50 g)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, schwarzer

1 Prise Cayennepfeffer

Die Avocados entkernen und den Inhalt mit einem Löffel in eine Schüssel geben. Sofort den Saft einer Limette zugeben, damit die Avocados nicht braun werden. Die Zwiebel schälen, grob zerkleinern und ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer nach Belieben würzen. Das Ganze mit dem Pürierstab zu einer Creme zerkleinern. Zwischendurch den Saft der zweiten Limette so zugeben, dass weder die Schärfe des Pfeffers, die Zwiebel oder die Limette vorschmeckt. Zwischendurch abschmecken. Die Avocados sollten so reif sein, dass sie beim Drücken leicht nachgeben. Wenn die Avocados zu reif sind, wird die Guacamole matschig. Als Notersatz für die Limetten kann man auch eine Zitrone verwenden. Vorsichtig dosieren.

Dazu passen Nacho Chips oder Mais Wraps mit diversem Inhalt.

Tipp: Möchten Sie die Creme vorbereiten, sollten Sie einen der Kerne in die Guacamole stecken und das Ganze unter Klarsichtfolie im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren den Kern wieder entfernen. Die Guacamole bleibt so länger grün.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
24.01.06 pmu32

### Guacamole, echt mexikanisch

2 Reife Avocados  
2 sm Tomaten  
1 Zwiebel  
2 Grüne Chilis  
1 El Korianderblättchen  
2 El Öl  
Salz  
Pfeffer

Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch herauslösen, mit einer Gabel fein zerdrücken. Tomaten schälen, halbieren, entkernen, fein hacken. Zwiebel und Chilis (ohne Kerne) fein hacken. Korianderblättchen in feinen Streifen, Öl zugeben, alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, anrichten, möglichst rasch servieren.

TIP Den Avocadokern in die Guacamole legen, damit sich die Sauce nicht so schnell verfärbt.

DAZU z.B. Tortilla-Chips

### Käse Nachos mit feuriger Salsa M

(Yucatan Style)  
aufgeschnappt in Mexiko

Zutaten für 4 Portionen

6 Tomate(n), in Würfeln, das Tomatenwasser ausgetropft  
2 Zwiebel(n), in Würfeln  
4 Pfefferschote(n) (Jalapeno), aus dem Glas, in Würfeln oder Scheibchen  
3 EL Olivenöl  
½ Limone(n)  
1 handvoll Koriander, frisch, gezupft oder klein zerschnitten  
Salz und Pfeffer  
1 Pkt. Nacho(s), neutral

150 g Käse (z.B. Cheddar), geraspelt  
½ Dose Bohnen - Püree (Beans Curd)

### Zubereitung



Dies soll ein Dip werden, der selbst ein wenig beißt, deshalb sollten die Zwiebeln und Jalapenos nicht zu klein geschnitten sein. Alle festen Zutaten in eine Schale geben. Öl, Saft der Limone und Gewürze hinzufügen. Kühlstellen und 30 Minuten ziehen lassen. Auf einem ofenfesten Teller die Nachos in möglichst einer Schicht verteilen. Falls gewünscht, das Bohnenpüree mit einem Esslöffel nockenartig auf die Nachos streichen. Nun mit dem Käse bestreuen und im Ofen oder Grill erhitzen, bis der Käse zerläuft. Salsa mit den heißen Nachos servieren. Gleich mehrere Teller Nachos vorbereiten, die ersten 2-3 sind immer schnell leer. So isst man fröhlich einen Teller, während der nächste schon im Ofen steht. Falls diese Salsa wesentlich eher zubereitet wird, als serviert, ist es ratsam, die Hälfte des Korianders erst vor dem Servieren hinzuzufügen, sonst wird er zu schlapp. Außerdem kann man eine alternative Sauce dazu anbieten, z.B. Guacamole oder einfach ein paar Esslöffel Creme fraiche in einem Schälchen daneben stellen. Die Salsa hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
17.01.06 redbandita

## Knoblauch Guacamole M

1 Avocado reif  
50 g Tofu oder Magerquark  
6 Knoblauchzehen durchgepresst  
1/2 md Paprika  
2 Frühlingszwiebeln  
2 EI Petersilie feingehackt  
1/2 TI Currypulver  
1/2 TI Thymian  
1/4 TI Pfeffer, schwarz  
6 TI Tomatenketchup  
3 ds Tabasco / Chilipulver  
1/2 Zitrone Saft  
besser Limette

Avocadofleisch und Tofu in einer Schüssel zerdrücken, Knoblauch, feingehackte Paprikaschote und feingehackte Zwiebel untermengen, Kräuter und Gewürze zufügen, Ketchup und Zitronensaft untermischen, mit Tabasco abschmecken. Diese Knoblauch- Guacamole sollte nach Möglichkeit frisch gegessen und nicht länger als einige Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die Mexikaner essen Guacamole zu knusprig gebratenen Stücken von

Tortillas. Mit Kräckern oder Knäckebrötchen schmeckt Guacamole aber auch sehr gut.

## Mexikanisch Kartoffelpuffer M

1300 g Kartoffeln  
Salz  
1 Zwiebel  
2 Ei Öl

125 g Mozzarella  
100 ml Achioteöl

Die Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in wenig Salzwasser weich kochen, das dauert, je nach Größe der Kartoffeln, 20-25 Minuten.

Inzwischen die Zwiebel pellen und fein würfeln. Das Öl in eiserner Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun knusprig braten, dann beiseite stellen.

Die Kartoffeln abgießen und heiß durch die Presse drücken. Mit Salz und den gebratenen Zwiebeln vermischen. Die Masse zu einem festen Klob zusammen drücken und etwas abkühlen lassen.

Den Mozzarella in 12-14 Würfel schneiden. Mit einem Esslöffel jeweils ein Stück Kartoffelteig abstechen, mit 1 Würfel Mozzarella füllen und flach drücken. Auf diese Weise 12-14 gefüllte Puffer formen.

Das Achioteöl erhitzen. Die Puffer darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun braten.

### A N M E R K U N G

In Ecuador heißen diese Kartoffelpuffer "Llapingachos (das doppelte "ll" wird wie "j" ausgesprochen). Sie sind mit einem Salat ein vegetarischer Imbiss, passen aber auch gut zu Braten oder Gulasch. In Ecuador gehören sie unbedingt zur "Fritada".

:

Zubereitungszeit 75 Minuten

Pro Portion 7 g E, 22 g F, 28 g KH = 330 kcal (1400 kJ)

## Mexikanische Guacamole

2 Avocado

1 sm Zwiebel  
2 Tomaten  
1 Chilischote grün  
1 Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer  
Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
Zucker

Die Petersilie feinhacken. Avocados schälen und entsteinen, Tomaten häuten und entkernen, die Zwiebel und die Knoblauchzehe ebenfalls hacken. Alles zusammengeben und mit dem Mixstab gut pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Immer gut gekühlt servieren. Als Dip zu Tortillas, als Beilage zu Reis und in Suppen gut geeignet.

### Milde Chili Sauce

1 1/2 kg Tomaten  
2 Anaheim Chiles (große, - grüne, mittelscharfe)  
1 lg Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3/4 c Zucker  
1 El Salz  
1 1/2 c Apfelessig  
3/4 TI Zimt, gemahlen  
3/4 TI Nelken, gemahlen  
1/2 TI Ingwer, gemahlen

Anaheim Chilis sind recht große, grüne, milde bis mittelscharfe Chilis. In türkischen Läden gibt es ähnliche (die langen, spitzen Paprika). Tomaten vierteln und entkernen. In einem Mixer Tomaten, Chilis, Zwiebel und Knoblauch pürieren. In eine große Pfanne füllen und Zucker, Salz, Essig und Gewürze zugeben. Auf kleiner Flamme unter häufigem Rühren eindicken lassen, bis die Menge sich auf ca 1 l reduziert hat (ca 1 1/2 h). Abkühlen lassen.

### Nachos mit Käse M

1 ct Nacho Chips  
6 Jalapeno Schoten - oder Piri Piri  
1 1/2 c Cheddar Käse - oder Edamer  
1 pk Creme fraiche

Nachos Portionsweise auf feuerfeste Teller verteilen.

Käse grob raspeln. Jalapeno entkernen und in kleine Streifen schneiden (Vorsicht die sind sehr scharf, darauf achten, dass nichts in die Augen kommt).

Auf jeden Nacho Chip ein bis drei Jalapeno Streifen legen und mit dem Käse bedecken.

Im Backofen bei 220 Grad C. überbacken bis der Käse verlaufen ist.

Mit einem Klecks Creme fraiche servieren. Nachos werden mit den Händen gegessen.

### Peperoni mit Mais-Käse-Füllung M

4 md Peperoni  
3 Tomaten  
1 md Zwiebel  
3 El Öl  
1 a 280 g-Dose Maiskörner  
Salz  
Pfeffer

200 g Feta

200 ml Creme fraiche

80 g Tilsiter gerieben -- oder Raclettekäse

Den Ofen auf 230 Grad vorheizen.

Die Peperoni waschen, trocknen und auf ein Blech legen. In der Mitte des 230 Grad heißen Ofens unter 3- bis 4maligem Wenden so lange backen, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen und in ein gut verschließbares Geschirr oder in eine Pfanne mit gut schließendem Deckel geben und 5 bis 10 Minuten stehen lassen.

Während die Peperoni backen, die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Im Öl hellgelb dünsten. Tomaten und Maiskörner beifügen und alles 5 bis 10 Minuten offen kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.

Die Haut der Peperoni abziehen und von den Früchten am Stielansatz

einen Deckel abschneiden. Die Kerne herausholen. Die Peperoni in eine kleine Gratinform stellen.

Den Feta klein würfeln und unter die Mais-Tomaten-Mischung geben. Diese in die Peperoni füllen. Die Creme fraiche verrühren und Darüber geben und alles mit Tilsiter oder Raclettekäse bestreuen. Die Peperoni mit den weggeschnittenen Deckeln belegen und im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 15 bis 20 Minuten backen.

### Pfefferschoten Mexikanische 2 Ei M

4 Portionen

300 ml Öl

8 längliche Paprikaschoten ca. 125 g

200 g Edamer im Stück

100 g junger Gouda im Stück

4 Maiskolben

Salz

300 g Tomaten

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 TL Koriandergrün gehackt

3 EL Limettensaft

schwarzer Pfeffer

2 Eier (kl. L, getrennt

100 g Mehl

100 ml Selters

In einer tiefen Pfanne das Öl auf 180 Grad erhitzen. Die Paprikaschoten darin 3 Minuten frittieren, bis die Haut Blasen wirft. Schoten herausheben, in einer Schüssel mit Klarsichtfolie bedeckt 15 Minuten ruhen lassen (das Öl in der Pfanne lassen). Die Schoten behutsam häuten und jeweils seitlich einmal einschneiden. Das Innere durch diese Einschnitte herauslösen.

Beide Käse raspeln, Die Masse in die Schoten füllen, etwas zusammendrücken und kalt stellen.

Die Maiskörner von den Kolben schneiden und in Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen. Die Tomaten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, nu das Weiße in feine Ringe schneiden. Alles vermengen, Koriandergrün und Limettensaft unterheben, salzen und pfeffern

Eigelb mit Mehl und Bier zu einem Teig verrühren, salzen. Eiweiß steif

schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Das Öl erneut auf 180 Grad erhitzen, die Pfefferschoten Portionsweise durch den Teig ziehen und mit der Hoffnung nach oben in das Heiße Öl geben. Mit einem großen Löffel etwas heißes Frittieröl über die Öffnungen gießen, diese zu verschließen. Erst dann die Schoten von allen Seiten in ca. 5 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit dem Maissalat servieren.

:Pro Person ca. 1313 kcal

:Pro Person ca. 5493 kJoule

:Eiweiß 37 Gramm

:Fett 12 Gramm

:Kohlenhydrate 40 Gramm

:Zubereitung. 1 Std. 40 Min.

### Pikante Avocadocreme

2 Reife Avocados

1 sm Zwiebel

1 sm Grüne Chilischote

1 Tomate

1 Zitrone, unbehandelt

1 El Petersilie, feingehackt

1 TI Koriander, frisch zerstoßen

Meersalz

### ZUM GARNIEREN

1 Tomate

1 TI Schwarzer Sesam

Die Avocados schälen, entkernen und in einer Schale zerdrücken. Die Zwiebel fein hacken und dazugeben. Die Chilischote im Mörser zerstoßen oder sehr fein hacken. Wenn die Guacamole nicht zu pikant werden soll, können auch einige der scharfen Kerne vorher entfernt werden. Die Tomate waschen und sehr fein würfeln.

Dann die Zwiebel, die Chilischote und die Tomate mit dem Avocadopüree cremig rühren. Etwas Zitronenschale hineinreiben, die Zitrone halbieren und die angeriebene Hälfte ausdrücken (die andere Hälfte zum Garnieren aufheben). Den Zitronensaft, die Petersilie und den Koriander unter die Creme rühren und mit dem Meersalz abschmecken.

Die Creme in eine Schale füllen und mit Tomatenscheiben und Zitronenkeilen garnieren. Zum Schluss mit schwarzem Sesam bestreuen.

## Pizza, Mexikanische 1 Ei M

### TEIG

125 g Maismehl  
125 g Vollmehl  
1 1/2 TI Backpulver  
1/4 TI Senfpulver  
1/4 TI Salz  
1 Ei verschlagen

250 ml Entrahmte Milch

### BELAG

2 TI Olivenöl  
1 Zwiebel gehackt  
1 Knoblauchzehe zerdrückt  
250 g Zucchini in Scheiben geschnitten ODER  
250 g Pilze  
400 g Dosentomaten gehackt  
2 EI Tomatenpüree  
2 TI Oregano frisch gehackt  
12 Schwarze Oliven entsteint

75 g Cheddar- Käse gerieben

Zubereitungszeit 50 Minuten, Backzeit 20 Minuten

1. Für den Teig Maismehl, Vollmehl, Backpulver, Senfpulver und Salz vermischen.
2. Eier und Milch verquirlen.
3. Eier und Milch zur Mehlmischung geben und das Ganze zu einem weichen Teig vermischen. Teig ausrollen, so dass er entweder auf ein leicht gefettetes rundes Blech von 23 cm Durchmesser oder ein quadratisches von 20 cm Größe passt.
4. Boden im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad (Gas Stufe 6) 10 Minuten backen und beiseite stellen. Hitze auf 190 Grad (Gas Stufe 5) drosseln.

5. Für den Belag Olivenöl leicht erhitzen und Knoblauch und Zwiebel darin 5 Minuten anschmoren.
6. Zucchini zugeben und weitere 5 Minuten schmoren.
7. Tomaten, Tomatenpüree und Oregano zugeben und zugedeckt 15 Minuten simmern, bis eine dickliche Soße entstanden ist. Falls nötig, etwas Wasser oder Tomatensaft zugeben.
8. Oliven einrühren und die Masse auf den Teigboden streichen. Mit Käse überstreuen.
9. Im Rohr 20 Minuten überbacken.  
Sofort servieren.

### Salsa de Jicamate

650 g Dosentomaten gehackt  
170 g Tomatenmark  
2 lg Zwiebeln fein gehackt  
10 Knoblauchzehen anpassen  
4 Serrano-Chilis anpassen  
200 ml Rotwein oder Sherry  
1 Zweig Petersilie  
1 Zweig Salbei  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Oregano  
Salz und  
Pfeffer nach Belieben  
3 El Olivenöl zum Braten  
Zucker nach Belieben  
Koriander

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl braten. Wenn sie weich und goldbraun sind, die Serranos, Tomaten, Tomatenmark, Wein, Kräuter und Gewürze zufügen. Zucker zugeben, falls die Sauce zu scharf ist. Dies hängt vom Wein und von den Tomaten ab, meist wird man jedoch keinen Zucker benötigen. 15-30 Minuten köcheln lassen. 1-2 Minuten vor Ende der Kochzeit den Koriander zugeben.

Der Wein kann weggelassen werden. Dann sollte man aber auch kein Tomatenmark verwenden.



## Salsa fresca

- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 md Zwiebel
- 1 Kleine scharfe Chilis (-2x) ohne Samen
- 1/4 c Korianderblätter, gehackt
- 1/2 kg Tomaten, fest entkernt u. grob gehackt
- 2 El Salatöl
- 1 Limone, Saft davon
- Salz und Pfeffer

Mit einem scharfen Messer Knoblauch, Zwiebel, Chilis und Koriander fein hacken. Tomaten in sehr feine Würfel schneiden. In eine Schüssel alles mischen, dann Öl und Limonensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce kann auch im Mixer gemacht werden, hat dann aber eine flüssigere Konsistenz.

## Salsa Mexicana

- 175 g Tomaten
- 1/2 md Zwiebel
- 6 Stängel Koriander frisch - (Cilantro)
- 3 Chilischoten frisch
- 1/2 TI Salz
- 8 cl gekühltes Tafelwasser

Tomaten, Zwiebel, Koriander, Chilischoten feinhacken. Alles mit Salz und Wasser gut verrühren.

Wichtig ist, die Tomaten nicht abzuziehen und die Chilischoten nicht zu entkernen.

Die Sauce schmeckt frisch zubereitet am besten. Man verwendet sie zum Dippen mit Taco- Chips oder zu Tacos selbst.

## Salsa pikante

Scharfe Tomatensauce

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Olivenöl
- 3 Fleischtomaten
- 2 El Samba Badjak

1/4 TL Koriander, frisch zerstoßen  
1/4 TL Cumin, frisch zerstoßen  
Meersalz

Die Zwiebel fein hacken. Die Knoblauchzehe durch die Presse drücken.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und die Knoblauchzehe andünsten.

Die Tomaten waschen, würfeln und dazugeben. Unter Rühren das Sambal Badjak nach Geschmack, den Koriander, das Cumin und Meersalz unterziehen.

Zugedeckt bei mittlerer bis starker Hitze 8-10 Minuten dünsten.

Die fertige Sauce zu einem Gericht servieren oder im Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. Sie ist gekühlt etwa 2-3 Tage haltbar.

### Tipp :

Hat man frische Chilis vorrätig, diese fein hacken und anstelle der Chilipaste mitdünsten.

### Salsa romesco

1 Romesco- Paprikaschote - getrocknet - ODER  
1 - rote Chilischote, frisch  
40 g Weißbrot ohne Rinde  
2 EL Olivenöl  
4 lg Knoblauchzehen  
60 g Abgezogene Mandeln  
2 lg Reife Strauchtomaten - ODER  
2 md - Fleischtomaten  
Salz  
Pfeffer a.d.M.  
2 EL Sherry-Essig evtl. 1/2 mehr

Die getrocknete Romescoschote (spanische, scharfe Paprikaschote) 2 Stunden in heißem Wasser einweichen oder die Chilischote putzen, entkernen und hacken.

Das Weißbrot würfeln und im Öl goldbraun braten. Die Knoblauchzehen abziehen und halbieren.

Das Brot aus der Pfanne heben und die Knoblauchzehen mit den Mandeln

anbraten. Ebenfalls herausnehmen und samt dem Brot in einen Mörser geben.

Die Tomaten blanchieren, häuten, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch grob hacken. Die Tomatenwürfel bei starker Hitze in der Pfanne wenden, damit sie Flüssigkeit verlieren.

Die Tomaten mit den anderen Angebratenen Zutaten im Mörser stoßen und dabei die Gewürze nach und nach zugießen. Zuletzt etwas Öl zugeben, bis die Salsa zwar noch dick, aber geschmeidig ist.

Salsa romesco schmeckt hervorragend sowohl zu Meeresfrüchten als auch zu Fleisch. In Spanien würzt man damit Suppen und Eintöpfe.

Die Sauce ist einfach herzustellen, braucht allerdings etwas Zeit.

## Süßkartoffelpüree

500 g Mittelgroße Süßkartoffeln  
100 g Butter  
Salz  
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Die Süßkartoffeln im Ofen auf Aluminiumfolie bei 200 Grad etwa eine Stunde backen. Wenn die Kartoffeln weich sind, herausnehmen, pellen und durch die Presse drücken.
2. Das Süßkartoffelpüree mit der Butter in einen Topf geben und mit dem Schneebesen aufschlagen.
3. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die Süßkartoffel ist im Geschmack noch viel mehr "Urkartoffel", als die in Europa kultivierten Kartoffelsorten, die untereinander alle ähnlich sind. Der Charakter der Süßkartoffel kommt in dieser Zubereitungsmethode besonders gut zur Geltung. Dieses Püree ist eine ideale Beilage zu dunklem Fleisch wie Steaks, Wild, Ente und vor allem Lamm.

## Tacos mit frischem Gemüse M

1 sm Eisbergsalat  
3 Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Grüne Paprikaschote

100 g Schwarze Oliven  
6 Rohe Tortillas  
Pflanzenöl zum Ausbacken

## FÜR DIE SAUCE

250 g Saure Sahne  
3 El Olivenöl  
1 El Essig  
2 El Sambal Badjak (\*)  
1/2 TI Koriander frisch zerstoßen  
1 TI Akazienhonig  
Meersalz

## ZUM GARNIEREN

6 Radieschen  
Alfalfa- Sprossen oder Kresse

Den Eisbergsalat halbieren, abspülen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben, die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Das Gemüse in einer Schüssel miteinander vermengen. Die Oliven unterheben. Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.

Für die Sauce die saure Sahne in einer kleinen Schale mit dem Olivenöl, dem Essig und dem Sambal Badjak verrühren. Den Koriander und den Honig dazugeben und die Sauce mit dem Meersalz abschmecken.

Die Tacos zubereiten. Dazu eine schwere Pfanne etwa 1 cm hoch mit Öl füllen und erhitzen. Eine Tortilla vorsichtig hineinlegen, kurz anbacken und dann mit einer Gabel eine Seite zur anderen klappen. Dabei dürfen sich die Teigländer aber nicht berühren, sondern es soll so eine Art Tasche entstehen.

Den Taco behutsam wenden und von der anderen Seite knusprig braun backen.

Zum Abtropfen auf Küchenkrepp legen und in Backofen bis zum Füllen warm halten.

Wenn alle Tacos gebacken sind, die Salatmischung hineinfüllen und mit der nochmals durchgerührten Sauce übergießen. Mit den geschnittenen Radieschen und Alfalfa- Sprossen oder Kresse garnieren.

(\*) Sambal Badjak ist eine feurig scharfe Würzmischung und Peperoni, Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Paprika und Meersalz. Es wird im Naturkostladen als dickflüssige Sauce angeboten und eignet sich hervorragend zum Würzen von scharfen mexikanischen, spanischen und indischen Speisen.

### Teufels-Sauce

4 sm Chilischoten  
1 lg Rote Paprikaschote -- a ca. 200g  
1 sm Zwiebel a 50 g  
150 ml Wasser  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Pfeffer  
gehackte Petersilie

Chilis aufschlitzen, Kerne entfernen. Die Paprika mit dem Sparschäler schälen. Frucht halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Alles Gemüse grob zerteilen. Mit Wasser in einen Topf geben. Etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Chilis weich sind. Wasser abgießen, pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce in Schälchen füllen. Kurz vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

### Tomaten- Dip

2 Fleischtomaten  
1 Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzwiebeln  
2 Rote Chilischoten  
1 EI Tomatenmark  
4 EI Wasser  
Salz  
Pfeffer  
1 TI Zucker

Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten. Früchte halbieren, entkernen. Tomaten in dünne Streifen teilen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch durch die Presse drücken.

Alles in einen Topf geben. Chilis aufschlitzen. Kerne entfernen. Fruchtfleisch in dünne Ringe schneiden. Zusammen mit Tomatenmark und Wasser zu den Tomaten geben, 20 Minuten köcheln lassen. Mit Gewürzen abschmecken. Zugedeckt kühl stellen.

## Fisch

### Fischtopf

1/2 Zwiebel  
1 Rote Paprikaschote  
2 Tomaten  
75 ml Fleischbrühe  
Öl  
-Pfeffer  
Chilipulver  
-Salz

#### 125 g Rotbarschfilet

1 TI Zitronensaft  
1/2 Bund Petersilie  
1 sl Weizenvollkornbrot

Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und im heißen Öl glasig dünsten. Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden, zu der Zwiebel geben und kurz mitdünsten.

Tomaten waschen, enthäuten, in Scheiben schneiden und zum Gemüse geben.

Mit der Brühe ablöschen und mit den Gewürzen herzhaft abschmecken.

Gemüse bei milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Fisch waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Fischwürfel auf das Gemüse legen, bei milder Hitze in weiteren 10 Minuten Gar ziehen lassen. Mit der feingehackten Petersilie bestreut servieren.

Dazu Vollkornbrot

### Garnelen auf Tomatensalat

18 Rohe Garnelen TK, ohne - Köpfe, etwa 5 cm lang  
5 El Limettensaft  
5 El Olivenöl

1 Knoblauchzehe  
1/2 TI Chilipulver  
2 Reife Avocados  
500 g Kirschtomaten  
1 sm Eisbergsalat  
1 sm Dose Ananas in Stücken  
1 Lauchzwiebel  
Salz  
Pfeffer  
50 g Tortilla-Chips

TK- Garnelen auftauen. Trockentupfen, bis auf das Schwanzende schälen. 2/5 vom Limettensaft mit 2/5 vom Öl, dem geschälten, zerdrücktem Knoblauch und Chilipulver verrühren. Garnelen darin marinieren.

Die Avocados längs halbieren, Steine herauslösen, schälen. Das Fleisch quer in Scheiben schneiden. Mit etwas Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Die Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren. Eisbergsalat streifig schneiden, waschen.

Ananas durch ein Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen. Lauchzwiebel putzen, weißen Teil hacken, grünen in dünne Ringe schneiden.

Alle Salatzutaten mischen. Restliches Öl, Limetten- und etwas Ananassaft miteinander verrühren. Kurz vor dem Servieren über den Salat gießen. Garnelen kurz in der Pfanne braten und zum Salat geben. In Portionsschüsseln anrichten. Am Rand einige Tortillachips hineinstecken.

## Garnelen Mexikanische Art

Calarones a la mexicana

1 lg Zwiebel  
4 El Öl  
3 Knoblauchzehen  
600 g Fleischtomaten  
1 Grüne Chilischote  
Salz  
schwarzer Pfeffer a.d.M.  
1 Lorbeerblatt  
1 Bund Koriander ersatzweise glatte Petersilie  
1 TI Thymian getrocknet

12 Garnelenschwänze ungeschält

Limonensaft o. Zitronensaft

Die Zwiebel schälen und hacken. In einer hohen Pfanne die Hälfte Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, die Kerne und Stilsätze entfernen und das Fruchtfleisch klein hacken. Die Chilischote aufschlitzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Mit den Tomaten zu der Zwiebel geben. Salzen und Pfeffern und den Thymian dazugeben. Alles etwa 10 Minuten offen köcheln lassen, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist.

Den Koriander waschen, trockentupfen und die Blättchen hacken. Unter die Tomaten rühren.

Die Garnelen aus der Schale lösen, am Rücken entlang aufschlitzen und den schwarzen Darm entfernen. Mit etwas Limonen- oder Zitronensaft beträufeln.

In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Garnelen darin 3 bis 5 Minuten bei starker Hitze braten, dabei 1x wenden.

Die Garnelen mit der Tomatensauce überziehen und mit Reis oder Kartoffeln servieren.

## Krevettengericht/Krustentier M

1/2 c Tiefgefrorene Krevetten

1 Dose Mais (ca. 250 g)

1 1/2 c Buttermilch

3 EI Butter

1 1/3 EI Quark

1/2 c Champignons aus der Dose

2 EI Petersilie gehackt

50 g Gekochter Schinken in Scheiben

1/2 EI Salz

1/2 EI Weißer Pfeffer

2 ds Tabascosauce / Chilipulver

Die Krevetten auftauen lassen. Den Mais auf einem Sieb kalt abspülen und in eine hochrandige Pfanne schütten. Die Buttermilch dazugießen und zum



Kochen bringen. Die Butter zerlassen.

Den Quark mit der Speisestärke und der flüssigen Butter verrühren und in die kochende Flüssigkeit in der Pfanne gießen. Dann auf mittlere Hitze reduzieren. Die Champignons in feine Scheiben schneiden und mit der Petersilie und den Krevetten in den Mais mischen. Den Schinken in feine Streifen schneiden und dazurühren. Mit dem Salz, dem Pfeffer und der Tabascosauce abschmecken.

Pro Person etwa 480 kcal/2010 kJ.

Dazu passen ungesüßter Eierkuchen oder Weißbrot und Tomatensaft.

## Mexikanische Pälla

300 g Putenbrust

4 El Öl

1 p Salz

1 p Pfeffer

200 g Reis roh

1 lg Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500 ml kochendes Wasser

2 Brühwürfel

175 g Ketchup

1 TI Essig

1/2 TI Salz

1 Lorbeerblatt

1 p Paprikapulver

1 p Curry

300 g TK- Balkangemüse

300 g Cocktailgarnelen o. Schale

Putenbrust klein schneiden und mit Öl in einer Pfanne anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und würzen. Knoblauch und Zwiebel grob hacken und zusammen mit dem Reis in der Pfanne knapp 10 min braten. Wasser, Ketchup, Essig, Salz, Paprika, Lorbeer und Brühwürfel hinzufügen und einige Minuten dünsten. Putenfleisch unterheben und das Ganze zugedeckt ca. 35 min kochen lassen.

Balkangemüse und Garnelen unterheben und weitere 10 min köcheln bis die Garnelen eine rosa Farbe bekommen.

## Riesenkrevetten mexikanischer

2 Ei Butter

600 g Riesencrevetten

### SAUCE

2 Ei Olivenöl

100 g Zwiebeln fein gehackt

2 Knoblauchzehen dito

600 g Tomaten geschält, gehackt

1 Lorbeerblatt

1/2 TI Getrockneter Thymian

2 Ei Petersilie fein gehackt

2 Ei Chiliöl Menge je nach Schärfe anpassen !!

Salz

Pfeffer

### ZUM GARNIEREN

1 Ei Frische Korianderblätter fein gehackt

Sauce das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anziehen. Die Tomaten beifügen. Bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen.

Die restlichen Zutaten zu den Tomaten geben, zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter erhitzen. Die Riesencrevetten leicht anbraten. In die heiße Sauce geben und 3-4 Minuten köcheln lassen.

Auf vorgewärmte Teller anrichten. Mit dem gehackten Koriander bestreuen.

## Shrimps Käse vom Grill M

Queso al Horno

Tortillachips

1 1/2 Ei Olivenöl

1 lg Zwiebel

2 lg Tomaten, entkernt und- grob gehackt

1/4 TI Zimt, gemahlen

6 Chilis, fr., klein, scharf

Salz

1 kg Käse

1 c Shrimps, gekocht

Eine Art Mexikanisches Käsefondue, auf dem Grill zuzubereiten. Öl in einer Pfanne erhitzen und gehackte Zwiebeln darin weich werden lassen. Tomaten und Zimt zugeben. Auf höchster Stufe noch 1 Minute unter Rühren dünsten. Gehackte, entkernte Chilis zugeben (eine ganze zum Garnieren zurückbehalten). Beiseite stellen. Vom Käse die Rinde entfernen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben überlappend in eine runde Auflaufform (o 25 cm) legen. Kurz vor dem Servieren die Tomatenpaste in einem Kreis auf den Käse geben, die Shrimps daraufstreuend, mit der ganzen Chili garnieren. Die Form 10 bis 15 cm über mittelheiße Kohlen, die auf eine Seite des Grills geschoben wurden, stellen. Wenn der Käse zu schmelzen beginnt, Form an eine kühlere Stelle des Grills schieben. Käsemasse mit den Tortillachips herausschaufeln.

## Thunfischragout

Guiso de autun

2 Zwiebeln

2 rote Chilischoten

4 Knoblauchzehen

500 g Kartoffeln

2 grüne Paprikaschoten

4 Thunfischkoteletts a 200 g

Salz

weißer Pfeffer

4 El Mehl anpassen

4 El Olivenöl

250 ml Wasser

3 Stängel Thymian anpassen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

8 Sardellenfilets anpassen

1 Chilischote

500 ml helles Bier

Salz

Pfeffer

1 Zitrone davon

1 El Zitronensaft

Die Zwiebeln pellen und klein würfeln. Die Chilischoten putzen, längs

aufschneiden, waschen und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch pellen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Paprikaschote waschen und ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden.

Den Fisch salzen und pfeffern und in dem Mehl wenden. Das Öl erhitzen und die Fischstücke darin von beiden Seiten goldbraun braten, dann herausnehmen.

In dem verbliebenen Öl die Zwiebelwürfel hellbraun braten. Die Kartoffelwürfel hinzufügen und unter Wenden 4-5 Minuten mitbraten. Die Chili- und die Paprikaschoten hinzufügen, salzen.

Das Wasser angießen (das Gemüse soll bedeckt sein). Den Thymian waschen und hinzufügen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Die Fischkoteletts in die Sauce legen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren die Thymian Stängel entfernen. Die Koteletts nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden.

V A R I A N T E ! - V A R I A N T E ! - V A R I A N T E !  
THUNFISCH MIT SARDELLEN gewürfelte Zwiebel und durchgepresste Knoblauchzehen in Olivenöl anbraten. Sardellenfilets und gewürfelte Chilischote hinzufügen und unter Rühren braten, bis sich die Sardellen aufgelöst haben Dann das Bier angießen, Salz, Pfeffer und Zitronensaft hinzufügen. Die Koteletts in der Sauce auf jeder Seite 4-5 Minuten köcheln lassen.

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Portion 34 g E, 12 g F, 19 g KH = 320 kcal (1350 kJ)

## Fleisch Diverses

### Chili Kaninchen

2 lg Peperoncino italienische Pfefferschoten

2 lg Tomaten

1 TI Kümmel

1 El Essig

6 lg Knoblauchzehen

50 ml Olivenöl

Salz

1 1/2 kg Kaninchenstücke

2 dl Wasser, evtl. mehr

1 Bund Glattblättrige Petersilie

Die Peperoncino der Länge nach halbieren und entkernen, dann in Streifen schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen und in Schnitze schneiden. Peperoncino, Tomaten, Kümmel und Essig im Mixer pürieren.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. In der Hälfte des Olivenöls andünsten. Dann die Tomaten-Peperoncino-Sauce beifügen und alles fünf Minuten leise kochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Das restliche Olivenöl in einen Bräter geben und die Kaninchenteile hineinlegen. Mit der Tomaten-Peperoncino-Sauce bedecken.

Bis hierhin kann das Gericht vorbereitet werden.

Vor der Zubereitung Wasser dazu gießen. Die Petersilie fein hacken und Darüber geben. Das Kaninchenragout im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille ungedeckt während etwa 60 bis 75 Minuten schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist. Wenn nötig etwas Wasser nachgießen.

Tipp Auf die gleiche Weise kann man auch ein in Stücke geschnittenes Poulet oder Pouletteile, wie z.B. Schenkel, zubereiten.

## Lamm- Mais- Peperoni- Topf

500 g Lammvoressen, mager

2 Ei Öl

50 g Speckwürfeln

1 Ei Paprika

1 Zwiebel feingehackt

1 Knoblauchzehe halbiert

Salz

Pfeffer

1 Thymianzweig

1 Rote Peperoni

1 Grüne Peperoni

1 Gelbe Peperoni

3 Maiskolben ODER

1 Dose Maiskörner

Die Sitte, frischen Mais als Gemüse zu essen, stammt aus Südamerika, dem Ursprungsland des Mais, wo dieses Getreide von Mexiko bis zu den Anden und Paraguay noch heute das Hauptnahrungsmittel der Bevölkerung ist.

Der vorliegende Topf stammt aus Mexiko.

Das Öl erhitzen und darin die Zwiebel und Knoblauchzehe samt den Speckwürfeln gut durchdämpfen. Den Paprika dazurühren und darauf achten, dass er nicht anbrennt. Dann gibt man die Fleischstücke in die Pfanne und lässt sie gut anbräunen. Mit soviel Wasser bedecken, bis das Fleisch bedeckt ist. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und eine Stunde zugedeckt leise kochen lassen.

Die gerüsteten und in Stücke geschnittenen Peperoni zugeben, wieder zudecken und nochmals 10 Minuten schmoren lassen.

Zehn Minuten vor dem Essen gibt man die gekochten und halbierten Maiskolben (oder die abgetropften Maiskörner aus der Dose) dazu.

Dazu Salzkartoffeln oder Bauernbrot.

## Lammrücken mit Limetten-Chilibutter

### FÜR DIE Limettenchilibutter

- 125 g Butter
- 20 g Kerbelblätter oder Blattpetersilie, gehackt
- 2 Chilischoten ohne Kerne, frisch gemahlen, sehr fein gehackt
- 1 TI Limettenschale, in feine Streifen geschnitten
- 1/2 Limette, Saft davon

### FÜR DEN SALAT

- 500 g Grüne Bohnen, geputzt
- Salz
- 3 TI Olivenöl
- 1 TI Balsam-Essig
- Pfeffer
- 1 TI Dijonsenf
- 1 Prise Knoblauch
- 1 Schalotte
- 2 TI Gehackte Blattpetersilie
- Tabasco
- 3 Tomaten, gehäutet, entkernt, gewürfelt

## FÜR DEN Lammrücken

600 g Lammrücken ohne Knochen

Öl zum Braten

2 TL Feingehackter grün. Pfeffer

1. Butter schaumig rühren. Restliche Zutaten dazugeben und gut vermengen.

Kalt stellen.

2. Die Bohnen in kochendem, stark gesalzenem Wasser in zwölf Minuten knapp

gar kochen, in Eiswasser abkühlen. Abtropfen lassen. Aus den übrigen Zutaten, ohne die Tomaten, in einem Schraubglas eine Vinaigrette zubereiten, mit Tabasco abschmecken. Die mit ganz wenig Wasser wieder leicht erwärmten Bohnen und die Tomatenwürfel in einer Schüssel vorsichtig vermengen, mit der Vinaigrette begießen und durchziehen lassen.

3. Die Lammrückenstränge in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf der Schnittfläche zu Medaillons flach klopfen.

4. In der Pfanne mit Öl bei großer Hitze zwei bis drei Minuten von jeder Seite anbraten. Großzügig mit der Limettenbutter bestreichen.

5. Im auf 100 Grad vorgeheizten Ofen das Fleisch 10 bis 15 Minuten zu Ende garen. Auf Tellern die Fleischstücke mit dem gehackten grünen Pfeffer bestreuen und mit dem Bratensaft aus der Pfanne begießen. Mit dem Bohnen-Tomatensalat servieren.

## Mexikanische Eiersuppe 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

4 Ei(er), hartgekocht

1.5 Liter Fleischbrühe

3 Paprikaschote(n)

1 EL Paprikapulver, edelsüß

3 Tomate(n)

50 g Käse, gerieben

50 g Reis

Salz

## Knoblauch

Die mit dem Edelsüßpaprika und etwas Knoblauch herzhaft abgeschmeckte Fleischbrühe erhitzen (in Mexiko bevorzugt man die sehr kräftige Brühe von ausgekochten Entenfüßen, die überall die Suppengrundlage bildet und ganz ausgezeichnet schmeckt!). Gemüsepaprika und Tomaten ohne Kerngehäuse roh fein hacken und in der Brühe ziehen lassen. Die gekochten, gehackten Eier und den extra gekochten Reis zum Schluss dazugeben und die Suppe vor dem Servieren noch mit geriebenem Käse bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

25.03.02 Sonja

## Mexikanischer Reis

Arroz a la mexicana

400 g Fleischtomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/4 l Fleischbrühe

200 g Langkornreis

Salz

schwarzer Pfeffer a.d.M.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, die Kerne und Stilanätze entfernen. Das Fruchtfleisch grob hacken.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls grob hacken. Mit den Tomaten im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Das Püree in einen Topf füllen, die Fleischbrühe dazu gießen und alles aufkochen lassen.

Den Reis hinein geben, untermischen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 20 bis 25 Minuten ausquellen lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Reis wird in Mexiko nie als Beilage zu etwas gegessen, sondern als Extragang "Sopa seca" vor Fisch oder Fleisch.

## Mexiko Pfanne M

Zutaten für 4 Portionen



300 g Bohnen, grün TK  
1 Bund Petersilie  
1 Zwiebel(n)  
2 Chilischote(n), klein  
50 g Gurke(n), Senfgurke eingelegt

### 750 g Hackfleisch, gemischt

1 EL Butterschmalz  
Salz und Pfeffer  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 TL Bohnenkraut, getrocknet  
1 EL Tomatenmark  
1 Dose/n Mais, kleine Dose  
1 kl. Dose/n Tomate(n), stückige

### 100 g Käse (Appenzeller oder anderer)

Bohnen zurecht schneiden. Petersilie und Zwiebel fein hacken. Chilischote aufschlitzen, entkernen, in feine Ringe schneiden. Die Senfgurken fein würfeln.

Hackfleisch in Fett anbraten, mit Salz, Pfeffer, Chili, Paprika, Bohnenkraut und Gurke würzen. Aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel im Pfannenfett anschwitzen. Abgetropften Mais und die Bohnen andünsten. Hackfleisch Tomaten und Petersilie unterrühren, einköcheln lassen. Mit Gewürzen und Gurkensud abschmecken. Käse grob raffeln, über die Pfanne streuen. Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze anschmelzen lassen.

Dazu passen Bandnudeln.

**Brennwert p. P.: 860**

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

10.05.02 UschiG

## Pfannenfleisch Mexiko

Zutaten für 4 Portionen

### 500 g Hackfleisch

2 Zehe/n Knoblauch  
2 Zwiebel(n)  
15 Oliven  
50 g Mandel(n), Stifte  
2 EL Rosinen  
1 Dose Tomate(n)  
2 Banane(n)

2 Äpfel  
Cayennepfeffer  
Zimt und Nelken, gemahlen

### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und glasig dünsten, Hackfleisch dazugeben und krümelig braten, Tomaten zugeben, Äpfel und Oliven klein schneiden und mit den Mandeln und Rosinen dazugeben. Alles ca. 15 Minuten garen.

Die Bananen in Scheiben schneiden und dazugeben. Nun mit Cayenne, Nelken und Zimt würzen und noch ca. 2 Minuten ziehen lassen.

Mit Reis, Nudeln oder Brot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
24.12.04 Blauaueglein

## Geflügel

### Avocadosuppe

300 g Hähnchenbrustfilet  
2 Chilischoten (oder 3)  
3 Knoblauchzehen (oder 4)

### 1 l Geflügelfond aus dem Glas

Salz  
1 Avocado (oder 2)  
1 Bund Frisches Korianderkraut

Das Hähnchenfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Chilis längs aufschlitzen und entkernen. Den Knoblauch schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Den Fond aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Das Fleisch ca. 2 Minuten darin gar ziehen lassen. Den Fond durch ein feines Sieb gießen.

Das Geflügelfond erneut aufkochen. Chili und Knoblauch dazugeben, 5 Minuten kochen lassen und mit Salz abschmecken.

Die Avocados schälen und in Scheiben schneiden. Das Hähnchenfleisch nochmals in die Suppe geben. Die Avocadoscheiben ebenfalls in der Suppe

erwärmen. Inzwischen die Korianderblätter abzupfen und hacken. Die Suppe mit den Korianderkraut bestreuen und sofort servieren

**Nährwert pro Person** Eiweiß 49 g, Fett 33 g, Kohlenhydrate 7 g, Kalorien/Joule 575/2407

## Gebackene Mexiko - Hähnchenschenkel

Pollo marinado frito

Zutaten für 4 Portionen

- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 EL Rosmarin
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- 1 TL Chilipulver

### 8 Hähnchenschenkel

Für die Marinade Sojasoße, Balsamico und Olivenöl mit Honig und 2 EL warmem Wasser verrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Rosmarin, Salz, Paprika- und Chilipulver untermischen. Die Hähnchenschenkel mit der Marinade beträufeln und zugedeckt über Nacht (mindestens 8 Stunden) ziehen lassen. Dann den Backofen auf 200°C vorheizen. Marinierte Hähnchenschenkel auf einem Backblech verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene in etwa 35 Minuten knusprig backen. Zwischendurch öfter mit der Marinade bestreichen. Mit Rosmarin garniert servieren.

**Brennwert p. P.:** 380

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.11.05 leckeressen

## Gemüsesuppe

- 1 l Instant- Fleischbrühe
- 1 l Wasser
- 250 g Tomatensauce
- 1 Zwiebel
- 1 TL Getr. Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz

### 150 g Hähnchenfilet

1/2 TI Pfefferkörner  
4 Ganze Gewürznelken  
250 g Kartoffeln  
100 g Zucchini  
275 g Kohl  
100 g Karotten  
100 g Staudensellerie  
1 Dose Mais  
1 Bund Petersilie  
Cayennepfeffer

Zwiebel fein hacken, Knoblauchzehe zerdrücken. Das Huhn in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zusammen mit Fleischbrühe, Wasser, Tomatensauce, Thymian, Salz, Pfeffer und Nelken in einen grossen Topf geben, aufkochen und zugedeckt 30-40 min auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Inzwischen Kartoffeln und Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden. Kohl in grobe Stücke, Karotten und Sellerie in Scheiben schneiden. Während der letzten 10 min zur Suppe dazugeben. Mit Cayennepfeffer pikant würzen.

Weiterköcheln lassen, bis Fleisch und Gemüse zart sind. Jede Portion mit gehackter Petersilie servieren.

### Gemüsesuppe

4 Tomaten  
1 Zwiebel  
2 Zucchini  
4 lg Kartoffeln  
3 Möhren  
3 Stiele Stangensellerie  
1 Maiskolben oder eine kleine Dose Mais  
1 Knoblauchzehe

### 1 Gekochte Hühnerbrust

4 Nelken  
Salz und Pfeffer  
1 TI Thymian frisch gehackt  
1 l Fleischbrühe

Tomaten über Kreuz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und klein schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Zucchini, Möhren und Stangensellerie in Scheiben schneiden,

Kartoffeln schälen und würfeln.

Maiskolben in 2 cm lange Stücke schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken. Hühnerfleisch vom Knochen lösen und würfeln.

Tomaten, Zwiebel, Kartoffeln, Knoblauch und alle Gewürze und Kräuter mit der Fleischbrühe aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten kochen lassen. Restliches Gemüse und Hühnerfleisch zugeben und weitere 15 bis 20 Minuten kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hähnchen mit Ananas

Pollo con pina

### 1200 g Hähnchen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Grüne Paprikaschote
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 md Ananas
- 2 El Öl
- Salz
- schwarzer Pfeffer a.d.M.
- 2 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Zimtstange
- 1 Thymianzweig frisch
- 1/4 l Geflügelbrühe

Das Hähnchen kalt abspülen, trockentupfen und in Portionsstücke teilen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen.

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Die Ananas großzügig schälen, vierteln und den inneren, harten Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Paprikawürfeln mischen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Hähnchenteile darin rundherum goldbraun anbraten. Salzen, pfeffern und aus dem Bräter nehmen.

Die Zwiebeln im verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Den Knoblauch

dazupressen. Die Ananas-Paprikamischung dazugeben, salzen und pfeffern. Die Nelken, das Lorbeerblatt, die Zimtstange und den Thymian dazugeben. Mit der Geflügelbrühe aufgießen.

Die Hähnchenteile auf die Gemüsemischung legen und im offenen Bräter im Backofen (Mitte) in etwa 30 Minuten garen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln.

## Hähnchen Pfanne

Zutaten für 3 Portionen

400 g Kartoffeln

**300 g Hähnchenbrustfilet**

20 g Butter

1 Dose/n Mais

1 Paprikaschote(n)

1 Pkt. Gemüse, (Mexikanische Gemüsepfanne)

**1/8 Liter Wein, weiß**

Curry

Pfeffer

Salz

## Zubereitung

Als erstes Pellkartoffeln kochen, in kaltem Wasser abkühlen lassen, pellen und in kleine Würfel schneiden.

In einer beschichteten Pfanne Butter auslassen. Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Würfel schneiden und von allen Seiten hellbraun anbraten. Kartoffelwürfel zufügen und mitbraten. Temperatur auf mittlere Stufe zurückschalten und den gut gespülten und abgetrockneten Mais zufügen. Paprika in kleine Würfel schneiden und in die Hähnchen-Pfanne geben. Tiefgekühltes Gemüse wie z.B. Mexiko Gemüsepfanne zufügen. Gut eignen sich auch verschiedene Gemüsereste, die man noch verwerten möchte. Weißwein angießen und etwas einkochen lassen. Hähnchen-Pfanne mit Curry, Pfeffer und Salz würzen.

**Brennwert p. P.: 422**

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.05.06 Feuermohn

## Hähnchen Tostadas M

4 Tostadas dünne Teigfladen

1 Ei Öl

600 g Hähnchenbrustfilet

2 Knoblauchzehen

200 g Tomatenstücke Dose

1 TI Chilipulver

Salz

Pfeffer

1 Rote Paprikaschote

1 Eisbergsalat

3 Tomaten

200 g Käse grob gerieben

FÜR DIE GUACAMOLE

2 Avocados reif

2 EI Zitronensaft

2 EI Schmant

1/2 TI Kräutersalz

Pfeffer a.d.M.

1 Knoblauchzehe gepresst

Hähnchenfilet fein würfeln, in erhitztem Öl kräftig anbraten.

Feingewürfelte Knoblauchzehen zufügen, glasig dünsten. Gewürfelte Dosentomaten und gewürfelte Paprikaschote, Chilipulver, Pfeffer, Salz zugeben. Geschlossen 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Inzwischen für den Salat Avocados entkernen, Fruchtfleisch herauslöffeln, mit einem Messer zerkleinern, mit Zitronensaft in eine Schüssel geben, pürieren. Knoblauch unterrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer würzen wegstellen.

Eisbergsalat feinstreifig schneiden. Tomaten Achteln. Tostadas im Ofen erwärmen, auf Teller legen. Eisbergsalat, Tomaten darauf verteilen. Hähnchen mit Chilipulver, Salz, Pfeffer feurig abschmecken, einige Löffel davon in die Mitte geben. Avocadosalat auf die Teigfladen verteilen, mit Käse überstreuen und im vorgeheizten Backofen 5 Minuten überbacken, sofort servieren.

Hühnerbrust mit Walnusssauce M

Pechugas en nogada (

250 g Rote Paprikaschoten

1/4 l Hühnerbrühe

4 Hühnerbrustfilets a 180g

100 g Walnusskerne geschält

100 g Creme fraiche

100 g Doppelrahm-Frischkäse

Salz

schwarzer Pfeffer a.d.M.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Paprikaschoten auf einen Rost legen und im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten garen, bis die Haut Blasen wirft. Dann kurz abkühlen lassen, halbieren, entkernen, häuten und in schmale Streifen schneiden.

Die Brühe in einem flachen Topf aufkochen lassen. Die Hühnerbrustfilets hineinlegen und bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen die Walnüsse fein mahlen und in einer Schüssel mit der Creme fraiche und dem Frischkäse verrühren. Je nach gewünschter Konsistenz einige Esslöffel von dem Kochsud unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Auf einer Platte mit der Walnussauce anrichten und mit Paprikastreifen garnieren.

Dazu schmeckt Reis.

## Mexikanische Palla

300 g Putenbrust

4 Ei Öl

1 p Salz

1 p Pfeffer

200 g Reis roh

1 lg Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500 ml kochendes Wasser

2 Brühwürfel

175 g Ketchup

1 TI Essig

1/2 TI Salz

1 Lorbeerblatt

1 p Paprikapulver



1 p Curry  
300 g TK- Balkangemüse

300 g Cocktailgarnelen o. Schale

Putenbrust klein schneiden und mit Öl in einer Pfanne anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und würzen. Knoblauch und Zwiebel grob hacken und zusammen mit dem Reis in der Pfanne knapp 10 min braten. Wasser, Ketchup, Essig, Salz, Paprika, Lorbeer und Brühwürfel hinzufügen und einige Minuten dünsten. Putenfleisch unterheben und das Ganze zugedeckt ca. 35 min kochen lassen.

Balkangemüse und Garnelen unterheben und weitere 10 min köcheln bis die Garnelen eine rosa Farbe bekommen.

## Mexiko Gratin M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Pouletbrüstchen, geschnetzelt

¼ TL Salz  
2 TL Chilipulver  
500 g Kartoffelgnocchi  
1 kl. Dose/n Kidneybohnen, ab gespült  
1 kl. Dose/n Maiskörner, abgetropft  
2 Tomate(n), in Würfeln  
1 EL Koriandergrün, gehackt  
1 TL Salz

100 g Cheddarkäse, grob gerieben

Öl zum Braten  
Fett für die Form

## Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise im ca. 3 Min. braten. Mit Salz und 1 TL Chilipulver würzen, anschließend herausnehmen. Hitze reduzieren, evtl. noch ein wenig Öl begeben und die Gnocchi darin ca. 5 Min. anbraten. Bohnen, Mais und Tomaten begeben und alles ca. 2 Min braten. Fleisch wieder begeben, alles mischen und mit Koriander und 1 TL Chilipulver würzen.

In eine gefettete Form füllen und Cheddarkäse darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 20 Min. auf mittlerer Schiene gratinieren.

Heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.06.06 swizzi

## Möhrencremesuppe mit Jalapeno M

1 El Olivenöl  
2 Zwiebeln, gehackt  
3 Selleriestangen in Scheiben  
5 lg Möhren geschält, in- Scheiben  
5 Jalapeno Chilis halbiert, - entkernt  
4 lg Knoblauchzehen durchgepresst  
1/2 c ungekochter Langkorn-Reis  
1/8 Tl gem. Piment  
1/8 Tl gem. Zimt

7 1/2 c Hühnerbrühe ( 1 c = 250 ml)

1/2 c Schlagsahne

1 c geriebener Cheddar oder- Mittelalter Gouda

Frühlingszwiebeln in Ringen

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin 5 Minuten andünsten. Sellerie, Möhren, Chilis und Knoblauch zugeben und dünsten, bis die Möhren weich werden (ca. 15 Minuten). Reis, Piment und Zimt zugeben und zwei Minuten mit anschwitzen. 4 Cups Hühnerbrühe dazugießen zum Kochen bringen. Herd zurückschalten und köcheln lassen, bis die Gemüse sehr weich sind (30 Minuten), dabei regelmäßig umrühren. Leicht abkühlen lassen. Suppe Portionsweise in einem Mixer (oder im Topf mit Pürierstab) pürieren. Wieder in den Topf geben, restliche Hühnerbrühe und die Sahne dazugießen. Zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

(Kann bis zu drei Tage im Voraus zubereitet werden. Abdecken, kaltstellen.

Vor dem nächsten Schritt erneut zum Köcheln bringen).

Suppe in Suppentassen schöpfen. Portionen mit geriebenem Käse und Frühlingszwiebelringen garnieren.

8 Portionen als Vorspeise/Menübestandteil 4 Portionen als Hauptgericht

## Mole Verde

300 g Dosentomaten  
5 lg Frische Chilis Anaheim-- ODER Poblano  
60 g Zwiebel fein gehackte

3 Maistortillas in kleine-- Stücke zerpfückt  
4 Knoblauchzehen anpassen  
100 g Spinat frisch oder TK

### 750 ml Hühnerbrühe

Die Chilis waschen, halbieren, Kerne und Innenhaut entfernen, grob hacken.

Tomatillos abtropfen lassen. Mit allen anderen Zutaten (außer der Hühnerbrühe) in einen Mixer geben und pürieren. Möglicherweise sind mehrere Arbeitsgänge notwendig, es sei denn der Mixer ist sehr groß. Das Püree unter die Brühe rühren. Diese Mischung ungefähr eine Stunde lang köcheln lassen. Nach Geschmack würzen. Mehr Hühnerbrühe zugeben, wenn die Sauce zu dick wird.

## Mole-Style Turkey Chili

Für 46 P E R S O N E N  
1/4 c Pflanzenöl

### 2 1/2 Pfund Putenkeulen

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 md Knoblauchzehen fein gehackt

1 md Zwiebel fein gehackt

2 frische Anaheim- Chilis geputzt und fein gewürfelt

2 gelbe Chilis geputzt und fein gewürfelt

4 getrocknete Anaheim-Chilis geröstet, geputzt und entkernt

### 2 1/2 c Hühnerbrühe

3 TI Oregano getrockneter

1/2 TI Zimt gemahlener

1/2 TI Kümmel gemahlen

2 Lorbeerblätter

1/4 c Sesamkörner

1 TI Sesamöl

1 c Brühe zum Übergießen

### 1 El ungesüßte Schokolade

1/2 c Frischen Koriander feingehackt zum Garnieren

## B E I L A G E

frisch gekochter Reis

Das Öl in einem großen Topf etwas über mittlere Hitze erhitzen. Die

Putenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten in etwa 5 Minuten anbräunen. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Hälfte des Fettes entfernen. Knoblauch, Zwiebeln und die frischen Chillies ca. 1-2 Minuten andünsten. Putenkeulen wieder dazugeben.

In einem Mixer die trockenen Chilis, Hälfte der Brühe, Oregano, Zimt und Kümmel pürieren. In den Topf mit der restlichen Brühe und den Lorbeerblättern geben. Einmal aufkochen und bei reduzierter Wärmezufuhr zugedeckt bis zu 2 Stunden simmern lassen bis die Keulen gar sind.

Keulen entfernen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Brühe bei starker Hitze in 15 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Lorbeerblätter entfernen. Wenn die Keulen abgekühlt sind die Haut und Knochen entfernen. Das Fleisch mit den Händen in mundgerechte Stücke teilen und wieder in den Topf geben.

In einer kleinen Pfanne die Sesamkörner mit Sesamöl in weniger als einer Minute goldbraun rösten. Mit Brühe vorsichtig übergießen. Schokolade zufügen und rühren bis sich alles vermischt hat. In einem Mixer gießen und die Sesam-Schoko-Mischung pürieren. In den Topf gießen.

Mit frischen Korianderblättern garnieren und zu gekochtem Reis servieren.

## Nudelsuppe (Mexikanisch)

### 1 1/2 l Hühnerbrühe

200 g Spaghetti  
1 Schalotte  
1 Chili  
1 Knoblauchzehe  
2 Strauchtomaten  
Tabasco / Chilipulver  
3 El Olivenöl  
1 El Frischer Majoran  
Wortestersauce  
Salz  
Pfeffer

1. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein hacken

2. Die Tomaten an der Blüte über Kreuz einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen, kurz im Wasser liegen lassen, häuten und klein schneiden.

3. Die Chili halbieren, Kerne entfernen und klein schneiden.
4. Den Majoran waschen und von den Stielen befreien
5. In ein er Pfanne mit 1 EL Öl die gebrochenen Spaghetti anrösten, beiseite stellen
6. Das restliche Öl in einen Topf geben und die Schalotte und den Knoblauch andünsten, die kleingeschnittenen Tomaten zugeben, mit etwas Tabasco, Wortestersauce und dem Majoran abschmecken und ca. 10 Min. dünsten lassen.
7. Die gerösteten Spaghetti zugeben und alles nochmals bei geringer Hitze ca. 15. Min. köcheln lassen
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

#### Putenbrust, Schokoladensauce M

- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Getrocknete Aprikosen
- 4 El Butter oder Margarine
- 50 g Mandeln gehackt
- 1/4 TI Nelken
- 1/4 TI Zimt

#### 75 g Halbbitter-Kuvertüre

- 200 ml Instant- Brühe
- 1/2 Bund Oregano
- 20 g Sesamsamen

#### 750 g Putenbrustfilet

- Salz
- Pfeffer
- Tabasco
- 2 Chilischoten evtl. mehr!

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Mit den Aprikosen würfeln.

Die Hälfte der Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Tomate, Aprikosen, Mandeln, Zimt und Nelken zufügen. 5

Minuten schmoren lassen.

Kuvertüre raspeln, mit Brühe in den Topf geben. Oregano waschen, hacken und unterrühren. Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten.

Restliche Butter erhitzen. Putenbrust waschen, trockentupfen und von beiden Seiten je 5 - 6 Minuten braten.

Schokoladensauce sehr pikant mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Zu der Putenbrust reichen, mit Sesam bestreuen.

INFO:

Die Schokoladensauce schmeckt nur gut, wenn sie sehr pikant gewürzt wird. Ideal sind dafür auch 2 - 3 Chilischoten ( je 4 Servings).

### Schokoladensauce (pikant)

5 Rote Pfefferschoten  
2 lg Tomaten  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
150 g Mandeln geröstet  
100 g Rosinen  
1 Tortilla  
1/2 TI Zimt, gestoßen  
1/2 TI Nelken gestoßen  
1/2 TI Koriander gestoßen  
2 El Sesamsamen

80 g Schmalz

1/2 l Geflügelbrühe, kräftig

80 g Bitterschokolade gerieben

Vorbereitete Pfefferschoten, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch mit Mandeln, Rosinen, in Stücke gebrochener Tortilla, gestoßenem Gewürz und der Hälfte der Geflügelbrühe im Mixer pürieren und dann die Paste im erhitzten Schmalz bei ununterbrochenem Rühren ca. 3-5 Minuten köcheln. Nach und nach die restliche Brühe und Schokolade untermischen, bis die Sauce cremig wird. Ist die Brühe zu dick, kann man sie mit etwas Wasser verdünnen. Die Sauce zu Geflügel und Tortillas servieren.

## Truthahn in Mole Poblano M

### 1 Pute a 3,5 kg zerteilt

- 2 c Brühe vom garen aufheben
- 12 Ancho- oder Pasilla- Chilis
- 4 El Sesamkörner
- 1/2 TI Koriandersamen
- 2 Zwiebeln gehackt
- 4 Knoblauchzehen gehackt
- 1 c Mandeln geschälte
- 1/2 c Rosinen
- 1/2 TI Nelkenpulver
- 1/2 TI gemahlener Zimt
- 3 Zweige frischer Koriander
- 1/2 TI Anis
- 1 Tortilla
- 3 md Tomaten gehäutet, entkernt - und gehackt
- 4 El Schmalz
- 60 g dunkle ungesüßte Schokolade
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Die Pute knapp mit Wasser bedecken, salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Eine Stunde sieden lassen. Angegebene Menge Brühe aufheben. Die Putenstücke gründlich abtrocknen (mit Küchenpapier) und Portionsweise im Schmalz braten

Chilis rösten und einweichen. Ideal wären 6 Anchos, 4 Pasillas und 4 Mulatos. Aber man kann zufrieden sein, wenn es gelingt entweder Anchos oder Pasillas zu erstehen.

Die Sesamkörner in einer trockenen Pfanne rösten, diese dabei ständig schütteln. Die Hälfte in einem Mörser zerkleinern, um die Schalen aufzubrechen. Koriandersamen ebenfalls rösten und mahlen.

In einem Mixer die gemahlene Sesamkörner mit folgenden Zutaten pürieren Zwiebeln, Knoblauch, Mandeln, Rosinen, Nelken, Zimt, Koriander (Samen und Blätter), Anis, Torilla, Chilis und Tomaten.

Dieses Püree in dem verbliebenen Schmalz in der Pfanne erhitzen. Eventuell noch einen Esslöffel Schmalz zugeben. Bei starker Hitze die Mischung 5 Minuten ständig umrühren, danach die Brühe, die Schokolade (in kleine Stücke gebrochen oder geraspelt) und nach Belieben Pfeffer und Salz zugeben. Bei geringer Hitze kochen lassen, bis die Schokolade schmilzt. Die Sauce soll ziemlich dick sein, von ähnlicher Konsistenz wie Schlagsahne in ungeschlagenem Zustand.

Die Putenstücke in eine feuerfeste Kasserolle oder einen flachen Bratentopf legen und die Sauce darüber gießen. Bei 90°C im Ofen oder bei kleinster Hitze auf dem Herd 30-45 Minuten garen. Mit den restliche gerösteten Sesamkörnern garnieren. Mit Tortillas, Bohnen und Reis als Beilage ist diese Menge für etwa 12 Personen berechnet, sollten die Gäste sehr hungrig sein, reicht es für etwa 6 Personen.

### Truthahn in Schokoladensauce M

3 Ancho- Chilis getrocknete  
3 Pasilla- Chilis getrocknete  
3 Mukato- Chilis getrocknete  
1 md Zwiebel in Scheiben  
2 Knoblauchzehen zerdrückt  
25 g Sesamkörner geröstet  
25 g Mandeln geschält in Scheibchen und geröstet  
1 TI gemahlener Koriander  
1/2 TI frisch gemahlener Pfeffer  
ein paar Nelken  
4 TI Sonnenblumenöl

#### 300 ml Hühnerbrühe

450 g Tomaten geschält, entkernt - und gehackt  
2 TI Zimt gemahlener  
50 g Rosinen  
50 g Kürbiskerne geröstet

#### 50 g dunkle Schokolade geschmolzene

1 El roter Weinessig

#### 8 Putenoberkeulen oder

4 Hühnerbrüstchen ohne Knochen

### ZUM GARNIEREN

geröstete Sesamkörner und  
frische Kräuter

Getrocknete Chilis rösten und Rehydrieren, d.h. nach dem Rösten mit sehr heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Wer mag kann danach die Kerne und die Trennwände entfernen. Mit Zwiebel, Knoblauch, Sesamkörnern, Mandeln, Koriander, schwarzem Pfeffer und Nelken in der Küchenmaschine oder mit Stößel und Mörser zerkleinern und zu einem Mus mahlen.



Die Hälfte des Öls in einer schweren Pfanne erhitzen und Mus unter häufigem Rühren 5 Minuten behutsam braten.

Die Hälfte der Brühe, Tomaten, Zimt, Rosinen und Kürbiskerne hineingeben. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist. Geschmolzene Schokolade und Essig einrühren, gut vermischen, zugedeckt warm halten.

Restliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen und Truthahnoberschenkel oder Hühnerbrust auf allen Seiten anbraten. Öl abgießen und mit restlicher Brühe aufkochen, bei schwacher Hitze noch 15 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Flüssigkeit abgießen.

Sauce zu Truthahn oder Huhn geben. Mit gerösteten Sesamkörnern und frischen Kräutern garnieren und servieren.

## Rindfleisch

### Chili con carne

4 Portionen

3 Getrocknete Chilischoten- mittelgroß  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
1 Schalotte, fein gewürfelt  
1 TI Getrockneter Oregano  
1/2 El Ganzer Kümmel- frisch gemahlen

#### 600 g Mageres Rindfleisch

Schmalz zum Braten  
Salz  
500 ml Liter Brühe  
Pfeffer  
Maismehl zum Binden  
Grüne, frische Peperoni

1. Von den getrockneten Chilischoten die Kerne entfernen. Die Schoten in der Pfanne leicht rösten, bis sie etwas dunkel werden. Anschließend etwa eine halbe Stunde in warmem Wasser einweichen. Die Chilischoten mit Knoblauch, Schalottenwürfeln, Oregano und Kümmel mit etwas Wasser im Mixer pürieren.

2. Das Rindfleisch sollte gut abgehangen sein, damit es nicht zäh wird. In etwa 3 cm große Würfel schneiden. Mit Schmalz in einer

Pfanne bei großer Hitze Portionsweise anbraten, bis es ringsum braun ist. Dabei salzen. Das Fleisch herausnehmen und den Bratfond mit der Brühe ablöschen.

3. Die Gewürz-Gemüse-Sauce zugeben und aufkochen lassen. Anschließend das Fleisch wieder in die Pfanne geben und bei milder Hitze mitgaren. Schmoren, bis es weich ist. Das Chili con carne mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Sauce kann mit etwas angerührtem Maismehl gebunden werden. Wer will, gibt noch kleingewürfelte, frische Peperoni dazu.

Dazu passt am besten frisches Weißbrot oder warme Tortillas.

Dieses Chili wird ohne Bohnen zubereitet und beweist, dass Chili con Carne zwar nicht zur feinen Küche gehört, man es aber delikater zubereiten kann, als man gemeinhin glaubt.

### Enchiladas mit Dip 3 Ei M

125 g Feiner Maisgrieß  
100 g Mehl

#### 3 Eier

3/8 l Wasser  
3 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Rote Chilischoten

375 g Rinderhackfleisch

#### 3 Ei Schweineschmalz

1000 g stückige Tomaten  
Salz  
Weißer Pfeffer  
Kreuzkümmel gemahlen  
75 g Schwarze Oliven

100 g Cheddar- Käse

100 g Frischkäse

1 Ei Öl  
2 Lauchzwiebeln  
1 Reife Avocado  
3 Ei Limettensaft  
Frischer Koriander

Grieß, Mehl, Eier und Wasser verrühren, 30 Minuten quellen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken. Chilis klein schneiden, Kerne dabei entfernen. Hack und die Hälfte des Chilis in 1/3 des heißen Schmalzes anbraten. Die Hälfte der Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln bis auf (bei einem Rezept für 4 Servings) 1 Esslöffel zufügen. 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Oliven in Spalten schneiden. Cheddar reiben, mit Frischkäse mischen.

Teig durchrühren. In restlichem Schmalz Portionsweise pro Servings 2 goldgelbe Fladen backen.

Die Hälfte der Soße in eine ofenfeste Form füllen. Restliche Soße, Oliven und Käse auf die Fladen streichen, aufrollen und in die Form geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 Grad/Gasherd: Stufe3) ca. 15 Minuten überbacken.

Für die Dip restlichen Chili im heißen Öl andünsten. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden und, bis auf etwas Grün, mit andünsten. Mit übrigen stückigen Tomaten ablöschen, würzen. Avocado aus der Schale lösen. Mit restlichen Zwiebeln und Limettensaft pürieren, würzen. Enchiladas mit Zwiebelgrün bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Stunden. Pro Portion 3780 Joule/900 Kalorien.

## Gaicho- Frühstück

400 g Mageres Rindfleisch

4 Ei Öl

1 Prise Zucker

2 Ei Tomatenketchup

Schwarzer Pfeffer

8 sm Tomaten sehr feste

1 Grüne Paprikaschote

8 Schalotten

30 g Geräucherter Speck

Salz

Das Rindfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Öl mit Zucker, Tomatenketchup und frisch gemahlenem Pfeffer vermischen und das Fleisch darin 2 Stunden marinieren.

Die Tomaten waschen und abtrocknen. Die Paprikaschote halbieren, waschen und dabei die Kerne entfernen, in Stücke schneiden.

Zusammen mit dem abgetropften Fleisch, den Tomaten und den geschälten Schalotten sowie dem in Scheiben geschnittenen Speck Portionsweise auf Spießen verteilen.

Auf dem heißen Holzkohlengrill rundherum etwa 7 Minuten grillen. Erst unmittelbar vor dem Servieren salzen.

## Gefüllte Teigtaschen 3 Ei M

Empanadas

250 g Mehl  
100 g Butter

2 Ei Saure Sahne

1 Ei

1 TI Salz

250 g Rinderhackfleisch

1 sm Zwiebel

1 Ei Öl

2 Tomaten

8 Grüne Oliven

2 Eier hartgekocht

2 Ei Rosinen

1/2 TI Salz

1 TI Chilipulver bis doppelte- Menge

1 TI Majoran frisch gehackt bis doppelte Menge

Aus Mehl, Butter, saurer Sahne, Ei und Salz einen Mürbeteig herstellen und 2 Std. kühl stellen. Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißem Öl andünsten. Hackfleisch zugeben und gut anbraten.

Tomaten über Kreuz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und klein schneiden. Ebenso Oliven und hartgekochte Eier klein schneiden. Zum Hackfleisch geben und kurz aufkochen.

Zuletzt Rosinen, Gewürze und Kräuter zufügen und abschmecken. Teig in vier Stücke teilen und zu je einem Kreis von ca. 15 cm Durchmesser ausrollen. Fleischmasse auf eine Kreishälfte geben, Teigländer mit Wasser anfeuchten, zu einem Halbmond zusammenklappen und fest

andrücken.

Die Oberfläche mehrmals mit einer Gabel einstechen. Auf ein gefettetes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 30 Min. backen.

### Hackfleisch Pfannen

2 Knoblauchzehen  
3 Zwiebeln  
4 Tomaten  
15 Gefüllte Oliven  
2 Bananen  
3 Äpfel  
3 El Öl

400 g Hackfleisch, gemischt

50 g Mandelstifte  
Nelkenpulver  
Zimt  
Cayennepfeffer  
Salz  
2 Tl Zitronensaft

Knoblauchzehen feinhacken, Zwiebeln fein würfeln. Tomaten enthäuten und in Scheiben schneiden. Oliven in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im Öl glasig dünsten, Hackfleisch zugeben und gut anbraten.

Oliven, Äpfel und Mandelstifte dazugeben und mitrösten. Tomaten und in Scheiben geschnittene Bananen unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Beilage Reis

### Kasserolle M

500 g Rindshackfleisch

2 El Öl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Paprikaschote  
600 g Tomaten

300 g Maiskörner  
50 g Rosinen  
50 g Gefüllte Oliven

70 g Tilsiter gerieben

Salz  
Chilipulver

Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch und in Würfel geschnittene Zwiebel hinzufügen. Alles gut anbraten. Knoblauchzehe zerdrücken. Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Hälfte der Tomaten enthäuten und in Scheiben schneiden.

Knoblauch, Paprikastreifen, Tomaten, Mais, Rosinen zum Fleisch geben, bei milder Hitze 15 Minuten garen.

In Scheiben geschnittene Oliven untermischen, in eine gefettete Auflaufform füllen.

Mit den restlichen in Scheiben geschnittenen ungeschälten Tomaten belegen, Käse darüber streuen und 15 Minuten bei 200 °C überbacken.

## Mitternachtssuppe

500 g Schweinegulasch

500 g Rindergulasch

3 EI Schweineschmalz

500 g Zwiebel  
100 g Tomatenmark

1 l Heiße Fleischbrühe

1 TI Salz  
1/2 TI Pfeffer  
1 Msp. Cayennepfeffer  
1/4 TI Paprika  
1 Msp. Chilipulver  
1/4 l Rotwein  
500 g Tomaten  
2 Gr. Dosen weiße Bohnen

Das Fleisch mit kaltem Wasser waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. In einem großem Schmortopf das Schweineschmalz erhitzen. Die Zwiebeln schälen, feinhacken und mit den Fleischwürfeln anbraten. Das Tomatenmark in wenig Wasser verrühren

und dazugeben. Mit der heißen Fleischbrühe auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika und Chilipulver würzen. Den Rotwein dazugießen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Tomaten kurz in heißes Wasser geben und häuten. Kleinschneiden und zu dem Fleisch geben. Weitere 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Bohnen zugeben, umrühren und noch etwas mit den obigen Gewürzen nachwürzen.

## Pizza M

1 Grundrezept Hefe- oder  
Quark-Öl-Teig  
Maismehl fürs Blech

### FÜR DEN BELAG

1 sm Zwiebel kleine  
2 Knoblauchzehen

#### 450 g Rinderhack

2 El Olivenöl kaltgepresstes  
Cayennepfeffer  
Paprikapulver  
Kreuzkümmel  
Salz  
Pfeffer schwarz, f.a.d.M.  
325 g Dose Gemüsemais (Einwaage)

4 El Tomatenmark

#### 3 El Rotwein

1 Tl Rotweinessig  
1 Bund Petersilie glatte Sorte  
1 Tl Pfefferkörner grüne  
1 Glas eingelegte. Maiskölbchen

#### 3 El Creme fraiche

#### 150 g Cheddar- Käse

Den Teig wie im Rezept beschrieben vorbereiten. Für ein großes Backblech mit zwei verschiedenen Belägen die doppelte Teigmenge herstellen.

Ofen je nach Teig auf 175 oder 250 Grad vorheizen.

Zwiebeln schälen und in Würfelchen schneiden Knoblauch schälen,

fein hacken.

Hackfleisch in der Pfanne mit dem Olivenöl scharf anbraten, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen kurz mitschmoren, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit einer Prise Cayennepfeffer, Paprikapulver, einer Prise Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer pikant würzen.

Mais abtropfen lassen, mit dem Tomatenmark, Rotwein und Essig unter das Hackfleisch mischen. Unter stetigem Rühren so lange einkochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Die Mischung etwas abkühlen lassen.

Blech einfetten, (besser bemehlten). Teig ausrollen und auf das Blech legen. Einen schmalen Rand formen. Für eine Pizza mit zwei Belägen auf einem großen Blech (doppelte Teigmenge) mit einem dünnen Teigstreifen eine Trennlinie markieren.

Petersilie fein wiegen, davon die Hälfte unter die Hackfleisch-Mischung mengen, auf dem Pizzaboden verstreichen. Restliche Petersilie und die grünen Pfefferkörner darüber streuen mit den abgetropften Maiskolben sternförmig verzieren. Creme fraiche in Klecksen auf das Hackfleisch geben. Cheddar- Käse in feine Streifen schneiden und auf dem Belag verteilen. Backzeit 20-25 Minuten.

## Rinderbraten in Schokoladensauce M

100 g Zwiebeln  
6 Knoblauchzehen  
100 ml Öl

1 kg Rindfleisch, gut abgehangen  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
250 ml Weißwein evt. die Hälfte mehr  
1 TI Essig  
Wasser nach Bedarf

80 g Bitterschokolade gerieben  
1 TI Zucker evt. doppelte Menge  
Cayennepfeffer

Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch in erhitztem Öl schäumen, das gesalzene Fleisch darauf von allen Seiten anbraten, die Gewürze begeben, Weißwein, Essig und etwas Wasser hinzufügen und das Fleisch bei mäßigem Feuer ca. 4 Stunden zugedeckt schmoren, dabei



zeitweilig mit dem eigenen Saft oder Wasser übergießen. Das weiche, in Portionen geschnittene Fleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit der gesiebten, mit Schokolade verdickten und mit Zucker gesüßten sowie mit Cayennepfeffer gewürzten Sauce übergießen. Mit Reis oder Kartoffeln servieren.

Variation Statt Rind- kann man auch Kalbfleisch nehmen. Unter die Sauce kann man noch feingehackte Mandeln und Rosinen geben und sie mit einer Prise gestoßenem Zimt würzen. Zum Schluss kann man die Sauce auch noch mit ca. 100 ml süßem Rahm verfeinern.

## Rinderfiletspitzen

Puntas de filete a la Mexicana

600 g Rinderfilet

1 md Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500 g Fleischtomaten

4 Grüne Chilischoten

2 El Öl

1 Tl Essig

Salz

schwarzer Pfeffer a.d.M.

1 Bund Koriander ersatzweise

Petersilie

Das Fleisch erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel fein hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und dabei die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch grob hacken.

Die Chilischoten aufschlitzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.

Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und das Fleisch Portionsweise kräftig darin anbraten, anschließend herausnehmen.

Die Zwiebel in dem verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Die Tomaten und die Chilis untermischen, den Knoblauch dazupressen. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Das Fleisch samt ausgetretenem Saft untermischen und etwa 5 Minuten darin erhitzen.

Den Koriander oder die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken und unterheben.

Dazu schmeckt Reis.

## Rindergehacktes Bohnensuppe

### 500 g Rindergehacktes

- 2 Rote Paprikaschoten
- 2 Grüne Paprikaschoten
- 4 Zwiebeln
- 300 ml Chili-Sauce
- 6 Tomaten
- 850 ml Dose Rote Bohnen
- 1/2 El Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- Schwarzer Pfeffer - grob gemahlen
- Rosenpaprika

Gehacktes würzen und zusammen mit den kleingeschnittenen Zwiebeln in Fett anbraten.

Die kleingeschnittenen Paprikaschoten mit den abgezogenen Tomaten, dem Lorbeerblatt und den Bohnen in einen Topf geben und mit dem Gehackten ca. 30 Minuten garen.

Chilisauce, Knoblauch und die übrigen Gewürze hinzugeben und abschmecken.

Dazu frisches Stangenweißbrot und kühles Bier.

## Rinderhack Pfanne

### 75 g Durchwachsener Räucherspeck

### 500 g Rinderhack

- 2 El Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tl Salz
- 1 Peperoni
- 2 Zwiebeln

1 Rote Paprikaschote  
1 Grüne Paprikaschote  
1 c Rotwein  
1 Tl Majoran  
1 Tl Thymian  
2 El Tomatenmark  
1 Dose Geschälte Tomaten  
1 Dose Kidneybohnen  
Schwarzer Pfeffer  
Salz  
1 Prise Cayennepfeffer  
2 El Honig  
Tabasco / Chilipulver  
2 El Schnittlauch geschnitten

Den Speck in feine Würfel schneiden, in ein vorgeheiztes Bräunungsgeschirr geben und bei 600 Watt Leistung 2-3 Minuten auslassen.

Das Rinderhack, das Olivenöl und die mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen zum Speck geben.

Bei 600 Watt Leistung 8-10 Minuten braten.

Die Peperoni fein hacken und zum Fleisch geben.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln

Die beiden Paprikaschoten halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden, waschen und zum Fleisch geben.

Den Rotwein angießen, den Majoran und den Thymian unterrühren und bei 600 Watt Leistung 8-10 Minuten garen.

Das Tomatenmark einrühren. Die geschälten Tomaten mit einer Gabel zerdrücken und mit den gut abgetropften Kidney-Bohnen unter das Fleisch rühren.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer kräftig würzen und das Ganze bei 600 Watt Leistung 6-8 Minuten erhitzen.

Nach Ende der Garzeit die Hackfleischpfanne mit dem Honig und Tabasco aromatisieren, nochmals abschmecken, anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

## Rinderragout mit Schokolade M

4 Portionen

300 g rote Paprikaschoten  
250 g Fleischtomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel

50 g Zartbitterschokolade

3 El Essig  
3 El Öl

800 g Rindergulasch

Salz  
schwarzer Pfeffer  
3/8 l Fleischbrühe  
2 Nelken  
1/2 Zimtstange  
250 g Möhren  
200 g Kartoffeln

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Paprikaschoten auf dem Rost im Ofen (Mitte) etwa 20 Minuten garen. Herausnehmen, halbieren, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch zerschneiden.

Inzwischen die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Kerne und Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Den Knoblauch schälen und vierteln. Die Schokolade in Stücke brechen. Mit dem Paprika, der Tomate dem Knoblauch, der Zwiebel und dem Essig im Mixer pürieren.

Das Öl erhitzen. Das Fleisch darin Portionsweise anbraten, salzen und pfeffern. Das Püree, die Brühe, die Nelken und die Zimtstange dazugeben. Etwa 50 Minuten zugedeckt garen.

Die Möhren und die Kartoffeln schälen und waschen. Die Möhren längs Vierteln und klein schneiden, die Kartoffeln würfeln. Beides zum Fleisch geben und etwa weitere 15 Minuten köcheln lassen. Dann Nelken und Zimt entfernen. Das Ragout abschmecken.

:Pro Person ca. 480 kcal

:Pro Person ca. 2010 kJoule

: Eiweiß 43 Gramm

: Fett 23 Gramm

: Kohlenhydrate 22 Gramm

: Zubereitungs-. 2 1/4 Stunden

## Rindfleischtopf mit Mais

250 g Rote Bohnen

500 g Rindfleisch

2 Zwiebeln

2 El Olivenöl

1 kg Tomaten

1/4 l Brühe

2 Knoblauchzehen

1 El Chilipulver

1 Tl Salz

1/2 Tl Zucker

2 Tl Oregano

1 Dose Mais

Rote Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, danach Einweichwasser abgießen. Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißem Öl andünsten.

Fleisch zugeben und von allen Seiten kräftig anbraten. Tomaten über Kreuz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, häuten und klein schneiden.

Mit der Brühe, zerdrücktem Knoblauch, Bohnen, Gewürzen und Kräutern zum Fleisch geben. Aufkochen lassen und zugedeckt bei milder Hitze 2 Std. weiter köcheln.

Zuletzt den Mais zufügen und 10 Minuten mitkochen lassen. Mit Salz und Chili abschmecken.

## Tex Mex Beef M

1 kg Hochrippensteak

1 El Öl

30 g Weizenmehl

1 Tl Chilipulver

2 Knoblauchzehen

1 Tl Kümmel, gemahlen

1 Tl getrockneter Oregano

1 Prise Cayennepfeffer

750 ml Rinderbrühe

1 El Rotweinessig

1 Dose Kidneybohnen

250 ml saure Sahne

Mais-Chips

kleine rote Chilis

Vorbereitungszeit 10 Minuten

Zubereitungszeit 1 Stunde 15 Minuten

Fleisch von Fett und Sehnen befreien und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch scharf anbraten. Mehl, Chilipulver, Knoblauch, Kümmel und Oregano dazugeben, gut umrühren und 3 Minuten köcheln lassen. Mit Brühe und Essig ablöschen. Wieder zum kochen bringen und ohne Deckel 1 Stunde lang unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Mit Cayennepfeffer abschmecken. Die Kidneybohnen dazugeben und 2 Minuten garen lassen. Mit saurer Sahne und Mais-Chips servieren. Mit Chilisoten garnieren.

## Schwein

### Chorizo nach Sonora-Art

1 kg Schweinefleisch, durchwachsen, grob gehackt

8 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 El Salz

1 TI Pfeffer a d M

1 1/2 TI Zimtpulver

1 1/2 TI Nelkenpulver

1 1/2 TI Oregano, getrocknet

1 1/2 TI Cayennepfeffer nach Wunsch auch mehr

60 g Paprika edelsüß

125 ml Rotweinessig oder Apfelessig

### Wurstdärme

Das gehackte Schweinefleisch in einer großen Schüssel gründlich mit den übrigen Zutaten vermengen. Die Fleischmasse in den Wurst Darm füllen - darauf achten, dass keine Luftblasen entstehen. 7,5 bis 10 cm lange Würste abbinden und vor der Verwendung für mindestens 3 Tage in den Kühlschrank legen.

## Gebackene Bohnen M

### (Frijoles con Queso)

1 Mexikanische Bohnen, gekocht  
(Siehe Grundrezept)

120 g Fetter Speck

40 g Zwiebel

60 g Geriebener Käse

Die gekochten Bohnen zusammen mit dem Kochwasser im Mixer pürieren oder mit einer Gabel zermusen.

Den kleingeschnittenen Speck in einer Pfanne auslassen und die feingehackten Zwiebeln darin leicht anbräunen.

Anschließend die pürierten Bohnen dazugeben und so lange braten, bis ein trockener, leicht formbarer Teig entstanden ist. Das dauert etwa 10 - 15 Minuten.

Zum Schluss wird das Ganze mit dem Käse bestreut und serviert.

In Mexiko werden gebackene Bohnen als Beilage gereicht oder mit Tortillas als letzter Gang einer Mahlzeit serviert.

## Grüne Bohnen mit Zitronensauce

800 g Buschbohnen

Salz

Pfeffer

200 g Mageren, geräucherten Speck

1 Schalotte

1 Rote Peperoni

### FÜR DIE SAUCE

4 El Butter

3 Zitronen (Saft)

1 Bund Frischen Koriander

1 Prise Zucker

Evtl. Kartoffeln als Beilage

1. Bohnen waschen, Stängel entfernen und in reichlich Salzwasser ca.

5-7 Min. kochen.

2. Den Speck in kleine Würfel schneiden.

3. Die Peperoni der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und in kleine Streifen schneiden.

4. Die Zitronen auspressen, Saft beiseite stellen.

5. Den Koriander waschen, trocknen, von den Stielen befreien, die Blätter fein hacken.

6. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, den Zitronensaft und den Koriander einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

7. Die Sauce warm stellen.

8. Die Bohnen durch ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen.

9. In einem Topf den Speck, die Zwiebel und die Peperoni andünsten.

10. Die Bohnen und die Sauce zugeben, nur unterheben.

Dazu passen Salzkartoffeln

## Hüvos Rancheros supreme 8 Ei

1 c Salsa oder ChilisaUCE

### 8 Eier

1 sm Paprika, rot

1 sm Paprika, grün

1 sm Zwiebel

### 250 g Bacon in Scheiben

16 Pepperoni scharf

8 Mais Tortillas gedünstet

Den Bacon und die Paprika in 2 cm lange Stücke schneiden, die Zwiebel würfeln, die Eier verkleppern, die Salsa erwärmen.

Die Bacon Stücke in der Pfanne ausbraten, in dem Fett die Zwiebel und die Paprika anbraten, die Eier darüber geben und stocken lassen, öfters wenden.

Auf Tellern Portionsweise anrichten und mit der Salsa übergießen, die Pepperoni um die Eimasse legen und die Tortillas dazu reichen.

Gegessen wird mit der Hand, indem die Tortillas als "Werkzeug" benutzt werden. Wer sie bekommen kann, kann die Paprika durch Chilischoten ersetzen, aber Achtung, es gibt sehr scharfe Sorten.



## Koteletts mit Kapernsauce

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Tomaten
- 1 Chili
- 2 El Sonnenblumenöl
- 2 Nelken
- 2 El Kapern
- 1 Prise Zimt
- 100 g Gemahlene Haselnüsse
- 100 g Schwarze Oliven

### 4 Koteletts

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Die Tomaten an der Blüte über kreuz einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen, kurz im Wasser liegen lassen, häuten und klein schneiden.
3. Die Chili der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen, schneiden.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, die Chili und den Knoblauch darin andünsten.
5. Die Nelken, den Zimt und die Haselnüsse zugeben und gut verrühren.
6. Die Tomaten, die Kapern und die entsteinten, halbierten Oliven zugeben. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. ganz leicht köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit die Koteletts anbraten und garen.
8. Auf den Tellern anrichten.

## Kürbissuppe aus Mexico M

- 1 Gemüsezwiebel (400 g)
- 150 g Bacon
- 2 El Öl
- 1 kg Kürbis (frisch)
- 1/8 l Orangensaft

## 1200 ml Geflügelfond (Glas)

2 TI Kurkuma

Salz

Pfeffer

1 Chilischote, evt. 2

## 200 ml Schlagsahne

Koriandergrün

Zwiebel pellen, vierteln und der Länge nach in Streifen schneiden. Bacon fein würfeln. Beides in heißem Öl glasig dünsten. Den Kürbis in Spalten schneiden, entkernen und schälen, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Kürbis zum Speck-Zwiebel-Gemisch geben und darin 5 Minuten andünsten. Mit Orangensaft und Geflügelfond ablöschen, aufkochen lassen. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 20 Minuten garen. Die Suppe mit dem Schneidstab des Handrührers fein pürieren. Chilischoten halbieren, entkernen, fein würfeln und mit der Sahne zur Suppe geben. Nochmals 5 Minuten kochen lassen. Eventuell nachwürzen. Mit Korianderblättchen bestreut servieren.

Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 20 Minuten garen. Die Koriandergrün

## Schwarze Bohnensuppe M

Sopa de Frijoles

250 g Schwarze Bohnen getrocknet

1 Lorbeerblatt

## 50 g Durchwachsener Speck in Scheiben

3 El Öl

1 lg Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250 g Fleischtomate

## 1 l Fleischbrühe

Salz

schwarzer Pfeffer a.d.M.

1 TI Oregano getrocknet

3 Epazotezweige ersatzweise Zitronenmelisse

2 Tortillas

## 4 TI Creme fraiche

## ZUM GARNIEREN

4 Limonen oder  
- Zitronenscheiben

Die Bohnen mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen, die Bohnen in einen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken und mit dem Lorbeerblatt zugedeckt in etwa 1 Stunde 10 Minuten weich kochen. Abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Die Bohnen im Mixer pürieren.

Den Speck von der Schwarte befreien und klein würfeln. 1/3 des Öls in einem Topf erhitzen und den Speck darin anbraten. Die Zwiebeln schälen, fein hacken, dazugeben und glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, Kerne und Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken. Mit dem Bohnenpüree in den Topf geben. Die Fleischbrühe dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano kräftig würzen und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Die Epazote waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. In schmale Streifen schneiden und in die Suppe rühren. Die Tortillas in Streifen schneiden und im restlichen Öl braten.

Die Suppe abschmecken, in Teller füllen, je 1 Teelöffel Creme fraiche in die Mitte geben, mit den Tortillastreifen bestreuen und je 1 Limonen- oder Zitronenscheibe in die Suppe legen.

## Schwein, gelbe Mole

1 kg Schweinefleisch ohne Knochen

1 kg Schweineknochen

1 Karotte, längs halbiert

2 Zwiebeln, halbiert

3 Knoblauchzehen

4 TL Salz

4 Pfefferkörner, schwarz

18 Chili, getrocknet, scharf

1 kg Tomatillos gibt es in Dosen

3 Grüne Tomaten, gehackt

2 Knoblauchzehen, geschält  
1 Zwiebel, gehackt  
3 El Schweineschmalz- oder Maiskeimöl  
Fenchelkraut nach Geschmack  
Salz  
500 g Grüne Bohnen, geputzt  
6 Zucchini, in Streifen

## KLÖBCHEN

125 g Schweineschmalz  
250 g mex. Maismehl  
Salz

Das Schweinefleisch, die Knochen, die Gemüse und Gewürze mit 1,5 l Wasser in einen Topf geben und etwa 1 Stunde kochen, bis das Fleisch zart ist. Abgießen, die Brühe auffangen und durchsiehen, das Fleisch in Scheiben schneiden.

Für die Sauce die Chilischoten in einer Eisenpfanne rösten, Samen und Scheidewände entfernen. Die Schoten etwa 3 Minuten in 125 ml Wasser kochen und anschließend 10 Minuten ziehen lassen. Abgießen und mit den Tomatillos, den grünen Tomaten, dem Knoblauch, der Zwiebel und 375ml Fleischbrühe im Mixer pürieren. Das Schmalz oder Öl in einem Topf erhitzen. Das Püree, die hier ba- Santa-Blätter und Salz nach Geschmack hinzufügen. Das Ganze 20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen und bei Bedarf weitere Brühe angießen.

Inzwischen für die Klösschen das Schmalz mit dem Maismehl und Salz nach Geschmack gründlich mit einem Holzlöffel vermengen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und mit dem Finger in die Mitte jeweils ein Loch drücken.

Nach Ablauf der 20 Minuten die grünen Bohnen, die Zucchini und die Klösschen in die Sauce geben. Weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis die Gemüse gar sind. Das Fleisch dazugeben.

## Schweine- Fleisch

nach Art der Tischtuchfärber

1 l Geflügelbrühe

1 kg Schweinehalsgrat

1 Lorbeerblatt

1 Prise Thymian

1 Prise Oregano  
1 Prise Gewürznelken gemahlen  
12 Pfefferschoten  
100 g Walnusskerne  
400 g Grüne mexikanische Tomaten aus der Dose  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 TI Salz  
2 El Petersilie gehackt  
1 El Olivenöl  
3 Birnen  
3 Äpfel  
3 Bananen  
1 sm Frische Ananas  
2 md Zucchini  
300 g Enthülste grüne Erbsen

3/4 der Geflügelbrühe zum Kochen bringen. Das Schweinefleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Die Fleischwürfel, das Lorbeerblatt, den Thymian, den Oregano und die Nelken in die Geflügelbrühe geben und zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten kochen lassen.

Von den Schoten die Stängel, die Kerne und die Rippen aus dem Innern entfernen. Die Schoten waschen und in Stücke schneiden. Die Walnusskerne im Mixer pürieren. Die Tomaten abtropfen lassen, in Stücke schneiden und mit den Peperoni zu den Nüssen in den Mixer geben. Die Zwiebeln schälen, grob hacken und ebenfalls in den Mixer geben. Die Knoblauchzehe schälen, grob zerkleinern, mit dem Salz zerdrücken und mit der Petersilie und der restlichen Gemüsebrühe ebenfalls in den Mixer geben alles pürieren.

Das Öl erhitzen, das Püree aus dem Mixer zugeben und 5 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Sauce warmstellen. Die Kochbrühe vom Schweinefleisch abgießen, etwas erkalten lassen und das Fett abschöpfen. Die Brühe in die Sauce rühren.

Die Birnen und die Äpfel achteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Die Bananen schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Ananas schälen, den holzigen Strunk in der Mitte rausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zucchini waschen, abtropfen lassen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Lorbeerblatt aus der Fleischkasserolle entfernen. Die Birnen- und Apfelstücke, die Bananen- und Zucchinischeiben und die Ananaswürfel auf dem Fleisch anrichten, alles mit der Sauce übergießen und zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Die Erbsen einstreuen und in weiteren 15 Minuten garen.

Das Schweinefleisch nach Art der Tischtuchfärber wird in der Kasserolle aufgetragen.

Auf Mexikanisch heißt das Gericht Mancha manteles de cerdo.

### Schweinebraten, mexikanischer

4 Portionen

**1 kg Schweineschulter o. Knochen**

1 lg Zwiebel

1 El Korianderkörner

1 TI Kreuzkümmel gemahlen

1 TI Oregano getrocknet

Salz

2 Chilischoten getrocknet

2 Lorbeerblätter

**1/2 l Fleischbrühe**

Das Fleisch kalt abspülen und in einen Bräter setzen. Die Zwiebel schälen, vierteln und mit den Korianderkörnern, dem Kreuzkümmel, dem Oregano, Salz, den Chilischoten und den Lorbeerblättern dazugeben. Mit der Brühe aufgießen, so dass das Fleisch knapp davon bedeckt ist.

Zugedeckt langsam zum Kochen bringen und etwa 1 Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei das Fleisch einmal wenden.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Das Fleisch aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen, auf dem Blech oder Backofenrost im Ofen (Mitte) in 20 bis 30 Minuten knusprig braten.

Den Sud im offenen Topf knapp um die Hälfte einkochen lassen, durch ein Sieb gießen und abschmecken.

Das Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden und anrichten. Die Sauce getrennt dazu reichen.

Dazu schmecken Kartoffeln und Gemüse.

### Schweinekotelett Morella

#### 4 Schweinekoteletts

- 2 Rote Chilischoten getrocknet
- 300 g Tomatenpüree
- 1 Zwiebel
- 2 El Essig
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Tl Salz
- 1 Tl Majoran frisch gehackt
- 1/2 Tl Kreuzkümmel gemahlen

Chilischoten zerkrümeln, Zwiebeln würfeln, Knoblauch zerdrücken. Die Zutaten mit Tomatenpüree, Essig, Salz, Majoran und Kreuzkümmel im Mixer pürieren. Koteletts auf eine Platte legen und mit der Marinade übergießen. Ca. 4 Std. kaltstellen.

Fleisch mit der Marinade in eine große Pfanne geben und bei milder Hitze zugedeckt 40-50 Min. schmoren lassen. Zwischendurch wenden.

Dazu Reis

#### Weizenmehltortillas

- 450 g Weizenmehl
- 1 Tl Salz
- 1 Tl Backpulver

#### 1 El Schmalz

- 180 ml Kaltes Wasser

Alle trockenen Zutaten vermischen. Das in Stücke geschnittene Schmalz dazugeben. Genügend Wasser für einen festen Teig zufügen. Den fertigen Teig mit Nudelholz sehr dünn ausrollen.

Am besten schmecken die Tortillas, wenn man sie auf dem Grill über Alufolie gart. Geht das nicht, so schaltet man auf dem E-Herd eine große Platte auf mittlere Hitze und legt einen Bogen Alufolie auf (oder man nimmt eine Pfanne - kein Fett). Nun einen ausgerollten Fladen ca. 1 Minute von jeder Seite bräunen. Dabei bilden sich kleine bis mittlere braune Flecken.

Das ist o k.

Tortillas lassen sich sehr gut vorbereiten und über eine Woche im Kühlschrank aufbewahren, dann aber:

TIP Tortillas werden nach der Herstellung sehr schnell hart und können dann nicht mehr gerollt werden ohne dass sie zerbröseln. Um die Teile

wieder aufzupeppen, nehme ich meinen Schnellkochtopf mit ein wenig Wasser und Gareinsatz und gare nochmals eine Minute unter Druck. Danach sind sie wirklich klasse.

## Wurst

### Burritos mit Kartoffeln 4 Ei

Burritos con papas

Zutaten für 2 Portionen

2 Stück Paprikawurst (Chorizos, spanische, scharf!), 4 Burritos

4 Kartoffeln, klein gewürfelt

1 Dose/n Bohnen, (Reffried Beans, gekochte, pürierte)

4 Ei(er)

1 Zwiebel(n)

1 Paprikaschote(n)

Salz und Pfeffer

1 Spritzer Tabasco / Chili

Muskat

### Zubereitung

Burritos in Alufolie packen und im Ofen aufwärmen. Kartoffeln Zwiebeln und Paprika klein würfeln und in einer Pfanne anbraten. Chorizo würfeln oder aus der Pelle drücken ( je nach dem, welche man bekommt) und in die Pfanne geben, garen lassen.

Die Bohnen in einer extra Pfanne braten bis sie warm sind. Eier verschlagen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Eier in die Wurst-Gemüsepfanne geben und alles durchrühren und stocken lassen.

Burritos aus dem Ofen nehmen, 1/4 der Bohnen in die Mitte geben und 1/4 der Eiemischung, Dann zum Burritos rollen (halb falten, bis zur Mitte zurückziehen, die untere seite ein bisschen einklappen und dann aufrollen.) Wer es scharf mag, kann vor dem Aufrollen einen Spritzer Tabasco darauf geben.

In Mexiko und den USA isst man es zum Frühstück, ich esse es aber auch gern als schnelles Mittagessen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

10.07.04 mrsgomez



## Gurkiger Nudelsalat M

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Nudeln (Sorte egal)

### 1 Glas Joghurt - Salatcreme

1 Glas Gewürzgurke(n)  
**300 g Wurst** (Jagdwurst oder Paprika - Schinken - Wurst)  
1 Paprikaschote(n), rote  
1 Dose/n Gemüse ( TK- Mexiko-Mix mit Paprika, Mais, rote Bohnen)  
1 Dose/n Pilze, geschnitten  
Margarine, zum Anbraten  
Salz und Pfeffer  
evtl. Paprikapulver

### Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Die Joghurt-Salat-Creme derweil in eine Schüssel geben, das halbe Glas Gurkenwasser hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Gurken, die Paprika und die Wurst in Würfel schneiden.

Die Wurst in der Pfanne gut anbraten, kurz vor Schluss die Pilze hinzufügen. Zusammen mit den Gurken, dem Mexiko-Mix, und der Paprika in die Schüssel geben. Kräftig umrühren.

Die gekochten Nudeln abschrecken und noch warm in die Schüssel geben. Noch mal umrühren.

Nudelsalat kaltstellen und während des Abkühlens ab und zu gut durchmischen. Wenn der Nudelsalat gut durchgezogen ist, kann man ihn servieren. Man kann ihn je nach Belieben auch abwandeln!

Gut vorzubereiten, da er am nächsten Tag fast noch besser schmeckt - ideal für Party. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
22.10.04 tiinaa21

## Paprikawurst Frijoles- Bohneneintopf

500 g Wachtelbohnen

**50 g Schweineschmalz**

2 mittelgroße Zwiebeln

8 Knoblauchzehen

**200 g Chorizo** (rote Paprikawurst , - ersatzweise Kabanossi)

Salz

schwarzer Pfeffer  
1 frische rote mittelscharfe Chilischote zum Garnieren

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und die Bohnen in einen großen Topf geben. 2 1/2 Liter frisches Wasser angießen und das Schweineschmalz bis auf einen Esslöffel hinzufügen. Eine Zwiebeln schälen, in Stücke schneiden und einlegen. Die Bohnen bei mittlerer Hitze in anderthalb bis zwei Stunden weich kochen, dabei den Deckel einen Spaltbreit offen lassen.

Die Bohnen abgießen, das Kochwasser aufbewahren. Das restliche Schweineschmalz in einer Kasserolle erhitzen. Knoblauch und die restliche Zwiebeln schälen und fein hacken und beides im heißen Schmalz andünsten.

Inzwischen Chorizo-Wurst häuten, in 1/2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und dann mit den abgetropften Bohnen in die Kasserolle geben. 1/4 - 3/8 Liter Bohnenbrühe hinzugießen. Alles offen bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten köcheln lassen, bis die Brühe leicht angepickt ist.

Inzwischen Chilischote waschen, in der Mitte durchschneiden. Mit einem Messer Kerne herausschaben, Chilischote in feine Ringe schneiden. Vorsicht, Hände nicht in die Nähe der Augen bringen! Bohnen mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Chiliringen bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten + 12 Stunden einweichen + 2 Stunden Garen

pro Portion 2200 kJ/520 kcal

## Würziger Bohnen-Eintopf

750 g Schweineschulter  
2 El Öl  
200 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
1 El Mehl  
800 g Tomaten geschält  
150 g Chorizo (rote Paprikawurst) -ersatzweise Cabanossi  
300 g Maiskörner (Dose)  
800 g Kidney-Bohnen (Dose)  
Salz  
Pfeffer  
Kreuzkümmel nach Geschmack  
Petersilie gehackt

Fleisch abbrausen, trockentupfen, in 1,5 x 1,5 cm große Würfel schneiden. In heißem Öl anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Chili aufschlitzen, Kerne entfernen. Fruchtfleisch in dünne Ringe schneiden. Alles zum Fleisch geben und mitbraten. Mit Mehl bestäuben.

Tomaten grob würfeln, zusammen mit dem Saft zum Fleisch geben. Mit geschlossenem Deckel etwa 80 Min. bei mittlerer Hitze garen.

Chorizo häuten (bei Cabanossi nicht nötig). Wurst in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Mais und Kidney-Bohnen abgießen. Mit Chili-Bohnen in den Topf geben, knapp 10 Minuten erhitzen.

Mit Gewürzen abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

#### Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren. Dann speichern, O K.

Montag, 22. Januar 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)