

Mexiko Vegetarisch

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

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

Hier nur Vegetarisch

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Montag, 22. Januar 2007

www.Hans-joachim60.de

Index nicht aktiv

Backwaren + Süßes	3
Hinweis für Word	36
Pikant	12

Inhaltsverzeichnis aktiv

Mexiko Vegetarisch	1
PS	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Backwaren + Süßes	3
Alt-Aztekischer Kakao.....	3
Ananaspudding mit Kokosnuss 3 Eigelb M	3

Avocados Guacamole mit Tortillachips.....	4
Bananen - Chips,.....	4
Bananen mit Rum	5
Capirotada 2 Ei M.....	5
Crema de Mango M.....	6
Gebackene Bananen.....	7
Liebesbriefe M.....	7
Mango-Kokosnuss-Dessert 5 Eigelb M.....	8
Mexikanische Tortilla	9
Süße Hochzeitsküsse aus Mexiko 1 Eigelb	10
Tortillas (Originalrezept)	11
Tortillas aus Weizenmehl.....	11
Pikant	12
Avocadocreme mit Chili	12
Avocados Guacamole mit Tortillachips.....	13
Avocadosuppe M.....	13
Bohnen (Grundrezept)	14
Bohnensalat M	14
Bohrentopf à la Mexiko M.....	15
Eier nach Art der Rancher 8 Ei	16
Fiesta Reis	16
Frijoles (Bohnen) - Grundrezept.....	16
Frijoles - Geschmorte Bohnen M.....	17
Frijoles refritas M.....	18
Frische Tomatensalsa	18
Gebackene Eier 8 Ei M.....	19
Granatapfelreis	20
Grüner Reis.....	21
Guacamole a la Jens M.....	21
Guacamole Yucatan	21
Guacamole, echt mexikanisch.....	22
Käse Nachos mit feuriger Salsa M.....	23
Knoblauch Guacamole M.....	23
Mexikanisch Kartoffelpuffer M	24
Mexikanische Guacamole.....	25
Milde Chili Sauce.....	25
Nachos mit Käse M.....	26
Peperoni mit Mais-Käse-Füllung M.....	26
Pfefferschoten Mexikanische 2 Ei M.....	27
Pikante Avocadocreme.....	28
Pizza, Mexikanische 1 Ei M.....	29
Salsa de Jicamate	30
Salsa fresca	31
Salsa Mexicana	31
Salsa pikante	32
Salsa romesco.....	32
Süßkartoffelpüree.....	33
Tacos mit frischem Gemüse M.....	34

Teufels-Sauce	35
Tomaten- Dip	36
Hinweis für Word	36

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 Ei Brauner Zucker

2 Ei 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)

1/2 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 geben. 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 Tl 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 1900 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

Avocadocreme 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 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.

Avocadosuppe M

(soap de aguacate)

3 Avocados reife

1/8 l Sahne

3/4 l Brühe

2 El Sherry trocken

1/2 TI 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 TL Molkekonzentrat
1 EL Sonnenblumenöl kaltgepresst

50 g Sahne süß

Kräutersalz

3 EL 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.

Bohnenkopf 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 Tl 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 Stilansätze 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 Chillis
- 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 Chillis (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 Kloß zusammendrücken 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 flachdrücken. 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 EI 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, nur 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 Avocado-creme

2 Reife Avocados
1 sm Zwiebel
1 sm Grüne Chilischote
1 Tomate
1 Zitrone, unbehandelt
1 El Petersilie, feingehackt
1 Tl 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 TL 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 Chillischote, 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 Chillischote 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 Tl Koriander frisch zerstoßen
1 Tl 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 Teiggränder 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 El Tomatenmark
4 El Wasser
Salz
Pfeffer
1 Tl 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.

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