

Mexikanische Rezepte



aus:

Cocina mexicana – Die wunderbaren Rezepte meiner Großmutter
von Daniella Germain, Gerstenberg Verlag, ISBN 978-3-8369-2786-4

Frijolesdeolla (Bohnentopf)

Für 4 Portionen

185 g schwarze, Pinto- oder Kidneybohnen

½ Zwiebel, geviertelt

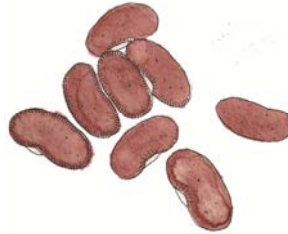
2 Knoblauchzehen

6 Stängel Koriandergrün

2 EL Öl

Salz

saure Sahne und Tortillas zum Servieren



Alle Zutaten mit 1 l Wasser in eine gusseiserne Pfanne geben. Zugedeckt 3–4 Std. bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Salzen.

Mit einem Klecks saurer Sahne und Tortillas servieren

Guacamole (Avocadodip)



Ergibt 375 ml

3 reife Avocados

3 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

1 Tomate, fein gehackt

2 EL fein gehackte rote Zwiebel

3 EL gehacktes Koriandergrün

1 kleine Chilischote, gehackt (nach Belieben).

Avocados halbieren, die Kerne herauslösen und die Hälften schälen. Das Fruchtfleisch in einer Schüssel fein zerdrücken. Die Kerne beiseitelegen.

Olivenöl, Salz und Pfeffer zufügen und alles gut vermischen. Tomate, Zwiebel, Koriander und nach Belieben die Chiliwürfel zufügen.

Die Avocadokerne bis zum Servieren auf den Dip legen (so wird er nicht braun). Abgedeckt kühl stellen.

Schmeckt lecker mit Maischips oder als Sauce über Tacos und Tortillas.

Salsa roja (Rote ChilisaUCE)

Ergibt 250 ml

4 rote Chilischoten
2 reife Tomaten
1 Knoblauchzehe
¼ Zwiebel
Salz
125 ml Wasser



Für die Sauce die jeweiligen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen haltbar.

Masa-Teig

250 g *Masa Harina* oder anderes Maismehl
125 ml Milch
¼ TL Salz

Alle Zutaten mit 250 ml Wasser vermengen und in 2 Min. zu einem weichen Teig verkneten. Fühlt sich der Teig trocken an, noch etwas Wasser unterkneten. Vor der Verwendung abgedeckt 30 Min. ruhen lassen.

Tipp:

Masa Harina ist eine spezielle Maismehlzubereitung zur Herstellung von Tortillas und anderen mexikanischen Gerichten. Sie bekommen es übers Internet (z.B. www.mex-al.de). In größeren Supermärkten gibt es auch gute fertige Tortillas.

Tortillas

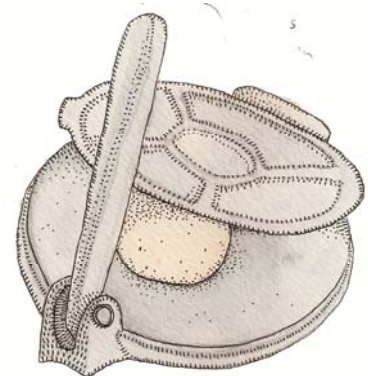
Für 12 Tortillas

Den Masa-Teig in 12 golfballgroße Portionen teilen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.

Eine Tortillapresse mit zwei Bogen Frischhaltefolie auslegen. Die Teigkugeln nacheinander in die Presse legen und zwischen der Folie zu sehr dünnen Fladen pressen. Alternativ den Teig mit einer Teigrolle sehr dünn ausrollen. Die Folie vorsichtig abziehen.

Die Tortillas einzeln in einer schweren Bratpfanne von jeder Seite 50 Sek. rösten. Alternativ die Tortillas auf der flachen Seite einer Sandwichpresse rösten.

Fertige Tortillas mit einem Geschirrtuch abdecken, damit sie geschmeidig und warm bleiben.



Enchiladas pachuquen~as (Enchiladas aus Pachuca)

Für 4 Portionen

125 ml *Salsa roja* (s.o.)
125 ml *Hühnerbrühe*
50 g ungesalzene *Erdnüsse*
Salz
½ TL *Zucker*
125 ml *Öl*
12 *Maistortillas*

1 *Hähnchenbrustfilet*, gekocht oder
gebraten und in *Scheiben* geschnitten
100 g *grob zerbröselter Queso fresco*
150 g *zerpflückter Salat*
1 *reife Tomate*, fein gehackt
100 g *saure Sahne*

Salsa, Brühe und Erdnüsse im Mixer fein pürieren. In einen Topf füllen, salzen und bei mittlerer Hitze aufkochen. Zucker zufügen und die Sauce dicklich einköcheln lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tortillas einzeln eintauchen, dann in der Erdnusssauce wenden und auf einen Servierteller legen.

Etwas Fleisch in die Mitte jeder Tortilla geben und diese zu einem Dreieck falten.

Die Enchiladas mit der restlichen Erdnusssauce beträufeln und mit Käse bestreuen. Mit Salat, Tomatenwürfeln und saurer Sahne garnieren.

Albóndigas (Fleischnäpfchen in roter Chilisauce)

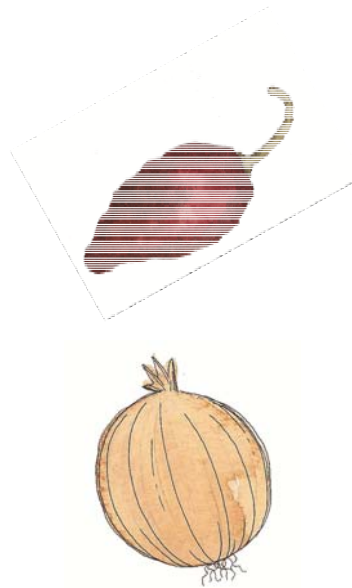
Für 4–6 Portionen

Für die Fleischbällchen:

350 g *Rinderhackfleisch*
250 g *Schweinehackfleisch*
2 *Eier*
40 g *Semmelbrösel*
2 *Würfel Hühnerbrühe*, zerdrückt
Salz und Pfeffer

Für die Sauce:

60 ml *Öl*
½ *weiße Zwiebel*, fein gehackt
1 *Knoblauchzehe*, fein gehackt
500 g *passierte Tomaten*
125 ml *Salsa roja* (s.o.)
125 ml *Hühnerbrühe*



Für die Fleischbällchen alle Zutaten mit den Händen verkneten. Aus der Fleischmasse kleine Kugeln formen.

Für die Sauce das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2 Min. anbraten. Tomaten, Salsa roja und Brühe zufügen und aufkochen.

Die Fleischbällchen in die Sauce legen und etwa 30 Min. köcheln lassen. Mit Reis servieren.

Chiles en nogada (Gefüllte Chilischoten)

Für 6 Portionen

6 Poblano-Chilischoten (oder grüne Paprikaschoten)

Salz

250 g Schweinehackfleisch

Olivenöl zum Braten und 60 ml Olivenöl

2 Knoblauchzehen

½ Zwiebel, fein gehackt

50 g Sultaninen

250 g gehackte Mandeln

200 g Pekannüsse, gehackt, und einige Pekannüsse zum Garnieren

130 g passierte Tomaten (oder 2 EL Tomatenmark)

Pfeffer

2 Eier

60 g Mehl

250 g Crème double, halbsteif geschlagene Sahne oder Schmand

4 EL gehacktes Koriandergrün

Kerne von 1 Granatapfel zum Garnieren

Chilischoten in kochendem Salzwasser 5 Min. garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Stielansätze entfernen, Samen und weiße Trennhäute so herauskratzen, dass die Schoten intakt bleiben.

Hackfleisch in etwas Öl anbräunen. Knoblauch, Zwiebel, Sultaninen, Mandeln, Nüsse und Tomaten zufügen. Alles 25 Min. köcheln lassen, bis die Masse recht trocken ist. Salzen, pfeffern und abkühlen lassen.

Die Schoten mit der Masse füllen. Auf einen Teller legen und 15 Min. kalt stellen.

Inzwischen Eier trennen. Die Eiweiße steifschlagen, die Eigelbe unterheben.

In einer Pfanne 60 ml Öl erhitzen. Die Chilischoten zuerst im Mehl, dann in der Eimasse wälzen. Dabei darauf achten, dass die Füllung nicht herausfällt. Im heißen Öl goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Servierteller anrichten. Crème double daraufgeben und mit Nüssen, Koriandergrün und Granatapfelkernen bestreuen.

Pan de Muerto (Totentag-Brot)

Der 2. November ist in Mexiko der Tag der Toten. Die Seelen der Verstorbenen besuchen ihre Familien und Freunde im Land der Lebenden. Es ist ein fröhliches Fest ohne Tränen, damit die Verstorbenen auf ihrem Rückweg ins Reich der Toten nicht auf nassen Wegen ausrutschen.

Für 2 Laibe

2 TL Trockenhefe

375 g Mehl

125 g Zucker und Zucker zum Bestreuen

½ TL Salz

6 Eier, getrennt

1 EL Orangenextrakt oder Orangenaroma
(aus dem Backregal)

2 EL Anistee



*100 g Butter, gewürfelt
1 EL abgeriebene Schale einer Bio-Orange
Milch zum Bestreichen*

Hefe mit 60 ml warmem Wasser verrühren. 70 g Mehl einrühren und 15 Min. ruhen lassen.

Restliches Mehl mit Zucker und Salz dreimal sieben. Auf die Arbeitsfläche häufen und eine Mulde hineindrücken. Aufgelöste Hefe, Eigelbe, Orangenextrakt, Anistee, Butter und Orangenschale in die Mulde geben und alles gut verkneten. Dann 3 Eiweiß zugeben und den Teig mindestens 5 Min. weiterkneten, bis er glatt und geschmeidig ist. (Das restliche Eiweiß anderweitig verwenden.)

Teig in eine Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort 2 Std. gehen lassen.

Teig halbieren, dabei etwas Teig zum Dekorieren abnehmen. Zwei Laibe formen (z. B. in Form eines Schädels oder Knochens) und mit dem restlichen Teig dekorieren. Die Laibe mit einem angefeuchteten Geschirrtuch abdecken und nochmals 1 Std. ruhen lassen.

Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Die Laibe mit Milch bestreichen und mit Zucker bestreuen. Im Ofen 30 Min. backen.

Warm mit einem Becher heißer Schokolade (s.u.) servieren.

Chocolate caliente (Heiße Schokolade)

Für 4 Becher
*1 l Milch
200 g dunkle Schokolade, zerkleinert (oder 8 EL Kakaopulver)
4 Zimtstangen
Zucker nach Geschmack*

Milch bei mittlerer Hitze aufkochen. Den Herd ausschalten, die Schokolade zugeben und mit einem Schneebesen kräftig unterrühren.

Sofort in vier Becher füllen und mit je 1 Zimtstange zum Umrühren, Zucker und einem Teller Kekse servieren.

Merengues (Baiser)

Für 24 Stück
*Butter fürs Blech
7 Eiweiß
¼ TL Zitronenessenz oder Zitronenaroma (aus dem Backregal)
¼ TL Salz
500 g extrafeiner Zucker
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone*

Backofen auf 120 °C (Umluft 110 °C) vorheizen. Ein Backblech buttern.

Eiweiße mit Zitronenessenz und Salz in einer Schüssel steifschlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen und dabei weiterschlagen, bis die Masse sehr dick ist. Zitronenschale unterrühren. Von der Schaummasse mit einem Löffel kleine Häufchen abnehmen und auf das Blech setzen.



Im Ofen in etwa 30 Min. zartgelb backen. Noch warm je 2 Baisers mit den Böden zusammensetzen. Sie haften durch den abgesonderten Zucker aneinander.

Auskühlen lassen und in eine Dose schichten.

Variante: Für Schoko-Baisers die Zitronenessenz durch $\frac{1}{4}$ Päckchen Bourbon-Vanillezucker und die Zitronenschale durch $\frac{1}{4}$ TL Zimt ersetzen. Zusätzlich 115 g geriebene dunkle Schokolade unter den Eischnee heben.