



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

### Eine kleine Einführung

Es gibt nicht die mexikanische Küche. Mexiko zeichnet sich durch eine Vielzahl regionaler Küchen aus. Die Küche des Nordens ist fleischlastig, im Zentrum des Landes wird sehr viel Mais gegessen und der Süden ist eher tropisch geprägt. Zudem gibt es noch die sogenannte Tex-Mex-Küche, die in den ehemals mexikanischen Gebieten der USA sehr populär ist. Im Folgenden sollen typische Rezepte vorgestellt werden, die in den verschiedenen Küchen sehr populär sind. Tortillas, ob aus Mais oder aus Weizen, sind neben Reis die wichtigsten Sättigungsbeilagen. Bohnen sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung.

### Zunächst jedoch einige Vorbemerkungen

Bei den Gewürzen ist Cilantro (Koriandergrün) eines der wichtigsten. Koriandergrün können Sie in Deutschland in gut sortierten Supermärkten und in asiatischen Geschäften finden. Frischer Koriander ist nicht für alle Menschen in Deutschland ein gewohnter Geschmack, trägt aber viel zum „typischen“ Geschmack der Speisen bei. Ebenfalls sehr verbreitet ist Kreuzkümmel, den Sie inzwischen in Deutschland in vielen Geschäften finden werden.

Chiles sind ebenfalls ein unentbehrlicher Bestandteil mexikanischer Gerichte. Dabei sind nicht alle Chiles scharf. In unserem Sortiment finden Sie neben den scharfen Chile Habaneros und den aus ihnen produzierten Salsas und den Chiles Arbol auch milde Sorten wie Chile Ancho. Salsas auf der Basis von Chiles finden Sie in Mexiko auf dem Tisch, damit sich jeder die Speisen nach seinem individuellen Geschmack nachwürzen kann. Diese Salsas werden in aller Regel auf der Basis von Chile Arbol hergestellt.





# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Salsas

### Salsa Mexicana

*Zutaten:*

*3 möglichst reife Tomaten*

*1 kleine Zwiebel*

*¼ Bund Koriandergrün*

*Salz*

*LOLTUN Salsa Habanera roja*

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden (ca. 3 mm Kantenlänge), die Zwiebel ebenfalls fein schneiden. Beides in eine kleine Schüssel geben, mit Salz und Salsa abschmecken, den feingeschnittenen Koriander dazugeben.

### Salsa de jitomate

*Zutaten:*

*3 möglichst reife Tomaten*

*1 kleine Zwiebel*

*2 Zehen Knoblauch*

*3 LOLTUN Chile de árbol*

*Kreuzkümmel nach Geschmack*

*Salz nach Geschmack*

*Wasser*

Geben Sie die Zutaten außer dem Kreuzkümmel in einen kleinen Topf mit kochendem Wasser. Nach ca. 2 Minuten in einen Standmixer, mixen Sie alles gut durch und würzen Sie nach Geschmack mit Salz und Kreuzkümmel.





# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Salsas

### Salsa chile de arbol

Zutaten:

3 möglichst reife Tomaten

2 Zehen Knoblauch

6 LOLTUN Chile de árbol

*(Sie können ja nach Vorliebe auch mehr oder weniger Chiles nehmen.)*

Salz nach Geschmack

Wasser

Rösten Sie die Tomaten in einer Pfanne ohne Fett, bis die Haut dunkel wird.

Anschließend rösten Sie in der gleichen Pfanne die Chiles vorsichtig, bis sie leicht bräunen. Nicht zu lange rösten, da die Chiles sonst bitter werden. Geben Sie Tomaten, Chiles und Knoblauch mit ein wenig Salz in den Standmixer und pürieren die Zutaten fein. Eventuell etwas Wasser zugeben, wenn dies für das Pürieren nötig ist. Anschließend noch einmal abschmecken.

Sie können dieser Salsa kleingeschnittene rohe Zwiebeln beifügen oder mit Kreuzkümmel den Geschmack variieren.



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Salsas

### Salsa barbacoa

#### Zutaten:

3 Zehen Knoblauch

25 gr Ingwer

1 Zwiebel

2x LOLTUN Chile Ancho

1x LOLTUN Chile árbol mild, für pikant 2x Chile árbol, für scharf 3x Chile árbol

240 gr HERDEZ Salsa Taquera

1 TL Worcestersauce

1 TL Essig

500 ml Ketchup

Orangensaft einer Orange (wer die Salsa süßer mag, nimmt: 50ml Ananassaft)

1 Orangenzeste (Schale ungespritzt)

2 EL Rübenkraut

3x Nelken

3x Pimentkörner

Den Stielansatz und die Kerne des Chili Ancho entfernen. Mit der Zwiebel in 300 ml Wasser 7 Minuten köcheln lassen. 100 ml der Kochflüssigkeit zusammen mit den gekochten Chilis und der Zwiebel aufmixen. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden und anschließend mit etwas Öl in einem Topf anrösten. Das gibt der Salsa barbacoa die nötigen Röstaromen. Wenn der Knoblauch und der Ingwer anfangen braun zu werden, die pürierte Chili-Zwiebel-Masse zufügen und eine Minute bei starker Hitze „anbraten“. Herdez Salsa Taquera (240 gr) hinzufügen. 100 ml der restlichen Kochflüssigkeit und die Orangenzeste (Schale) hinzugeben. Drei Nelken und drei Pimentkörner fein stößeln und in den Topf geben. Anschließend 30 Minuten bei niedriger Hitze ohne Deckel köcheln lassen und zeitweise umrühren. 250 ml Ketchup und 2 EL Zuckerrübensirup in die Salsa einrühren. Nach Belieben mit einem EL Weißweinessig abschmecken. Zum Schluss den Saft einer Orange in den Topf pressen (wer die Salsa süßer mag kann auch 50 ml Ananassaft nehmen). Buen provecho! Guten Appetit!

# 4



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Salsas

### Salsa Chile Ancho

Zutaten:

4 LOLTUN Chile Ancho

2 Tomaten

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Salz nach Geschmack

Entfernen Sie von den Chilis den Stielansatz und einen großen Teil der Samen. Chiles mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln, bis die Chiles weich sind. Anschließend Tomaten, Zwiebel und Knoblauch zufügen, noch 2 Minuten köcheln, die Zutaten in den Standmixer geben und mit einem Teil des Kochwassers pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Mit dem restlichen Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

Anwendungshinweise für LOLTUN Salsas Habanera

*Sehr lecker auf Pizza, Sandwiches, Pasta*



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Bohnen

### Frijoles charros

#### Zutaten:

200 gr Wachtelbohnen

1 l Wasser

1 LOLTUN Chile arbol

150 gr Speck

2 Zwiebeln

1 Zehe Knoblauch

Salz nach Geschmack

1 Tomate

¼ Bund Koriandergrün

Bohnen über Nacht einweichen, am nächsten Tag mit der Einweichflüssigkeit aufkochen. Wenn die Flüssigkeit kocht, 1 Zwiebel, Chile und den Knoblauch im Ganzen zugeben. Nicht salzen! Die Bohnen garen, das braucht ca. 1,5 bis 2 Stunden. Darauf achten, dass immer genügend Wasser im Topf ist, gegebenenfalls Wasser nachgießen. Die Bohnen sollten immer bedeckt sein. Nach dem Ende der Kochzeit Zwiebel und Knoblauch aus dem Topf nehmen und wegwerfen.

Den Speck kleinwürflig schneiden und in einem anderen Topf anbraten. Wenn der Speck leicht angebräunt ist, die Bohnen mit der Flüssigkeit zugeben und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Erst jetzt nach Geschmack salzen. In der Zwischenzeit die zweite Zwiebel und die Tomate kleinwürflig schneiden, zu den Bohnen geben und noch eine Minute köcheln lassen. Zum Schluss den gehackten Koriander zugeben.

Sie können den Frijoles charros auch Chorizo zugeben, ja nach Geschmack mit dem Speck oder statt des Specks angebraten.

# 6



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Bohnen

### Frijoles refritos

Zutaten:

200 gr Wachtelbohnen

1 l Wasser

2 Zwiebeln

1 Zehe Knoblauch

1 LOLTUN Chile arbol

50 ml Öl

Salz nach Geschmack

Bohnen über Nacht einweichen, am nächsten Tag mit der Einweichflüssigkeit aufkochen. Wenn die Flüssigkeit kocht, 1 Zwiebel und den Knoblauch im Ganzen zugeben. Nicht salzen! Die Bohnen garen, das braucht ca. 1,5 bis 2 Stunden. Darauf achten, dass immer genügend Wasser im Topf ist, gegebenenfalls Wasser nachgießen. Die Bohnen sollten immer bedeckt sein. Nach dem Ende der Kochzeit Zwiebel und Knoblauch aus dem Topf nehmen und wegwerfen.

Die übrige Zwiebel feiwürflig schneiden, in einer Pfanne mit dem Öl leicht bräunen. Nicht dunkel werden lassen. Chile zufügen. Die Bohnen ohne Flüssigkeit in die Pfanne geben und zerstampfen (dazu eignet sich ein Kartoffelstampfer hervorragend). Soviel von der Kochflüssigkeit zugeben, dass eine cremige Masse entsteht. Die Bohnen bei mittlerer Hitze weiterbraten, darauf achten, dass die Masse bräunt, aber nicht verbrennt. Immer wieder ein wenig Kochflüssigkeit zugeben. Nach ca. 15 Minuten so viel Kochflüssigkeit zugeben, dass eine cremige Masse entsteht, die als Beilage zu vielen mexikanischen Gerichten unverzichtbar ist.

Im Süden Mexikos werden die Bohnengerichte häufig mit schwarzen Bohnen gekocht, in der Tex-Mex-Küche werden oft Kidneybohnen verwendet. Sie können die Rezepte je nach Verwendungszweck entsprechend variieren. Schwarze Bohnen brauchen weniger Kochzeit.





# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Guacamoles

### Guacamole I

*Zutaten:*

*2 reife Avocados*

*200 ml Salsa mexicana*

*Salz nach Geschmack*

*LOLTUN Salsa Habanera verde*

*Koriandergrün*

Die Avocado in der Mitte durchschneiden, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben, zerdrücken und mit der Salsa Mexicana mischen. Mit Salz und der Salsa Habanera nach Geschmack würzen, zum Schluss das feingehackte Koriandergrün unterrühren.

### Guacamole II

*Zutaten:*

*2 reife Avocados*

*200 ml HERDEZ Salsa Casera*

*Salz nach Geschmack*

*LOLTUN Salsa Habanera verde*

*Koriandergrün*

Die Avocado in der Mitte durchschneiden, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben, zerdrücken und mit der Salsa Casera mischen. Mit Salz und der Salsa Habanera nach Geschmack würzen, zum Schluss das feingehackte Koriandergrün unterrühren.







# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Vorspeisen

### Coctel de Camaron

#### Zutaten:

100 ml Salsa Mexicana

100 ml HERDEZ Salsa Casera

100 ml Ketchup

Saft einer Limette

Saft einer Orange

LOLTUN Salsa Habanera roja

Salz und Zucker nach Geschmack

400 gr Shrimps, geschält und gekocht

2 reife Avocados

Koriandergrün

Die ersten 6 Zutaten gut verrühren. Nach gewünschtem Schärfegrad die Salsa Habanera dosieren. Nach Geschmack salzen und evtl. Zucker zufügen. Die Shrimps zufügen und ca. 1 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Avocados in der Mitte durchschneiden, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch würfelig vorschneiden (das geht am besten mit einem am oberen Ende abgerundeten Messer) und mit einem Löffel von der Schale lösen. Zusammen mit dem kleingeschnittenen Koriandergrün unter den Cocktail heben. Am besten in Gläsern servieren.

*Dazu passen Cracker oder Nachos.*



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Vorspeisen

### Ceviche

#### Zutaten:

500 gr Red Snapper oder Huachinango in Sushi-Qualität

70 ml Olivenöl

70 ml Limettensaft

1 TL Salz

½ rote Paprika

1 kleine rote Zwiebel

1 Avocado

1/3 Bund Koriandergrün

LOLTUN Chiles Habaneros in Scheiben

Wenn Sie keinen Red Snapper in entsprechender Qualität bekommen, können Sie dieses Rezept auch mit anderem, am besten weißen Fischfilet, zubereiten. Wichtig ist, dass der Fisch wirklich frisch ist und Sie ihn bis zur Verarbeitung gut kühlen.

Den Fisch in dünne Streifen schneiden, auf eine Platte legen, mit dem Limettensaft begießen und das Salz über den Fisch streuen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 20 bis 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Durch den Limettensaft wird die Eiweißstruktur im Fisch verändert, das vorher eher transparent scheinende Filet wird weiß.

Die Zwiebel und die Paprika in sehr feine Streifen schneiden, die Avocado in Würfel. Die Gemüse zusammen mit Streifen von Chile Habanero über den marinierten Fisch geben, mit dem Olivenöl übergießen und das gehackte Koriandergrün über die Platte streuen.

*Dazu passen Cracker oder Nachos.*

# 10



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Vorspeisen

### Nopales gefüllt mit Hüttenkäse

Zutaten:

1 Glas LOLTUN Nopalitos

200 gr Hüttenkäse

1 kleine Zwiebel, kleingeschnitten

¼ Bund Koriandergrün, kleingeschnitten

1 EL LOLTUN Salsa de Chile Habanero verde

Salz nach Geschmack

200 ml HERDEZ Salsas Casera

Die Nopales aus dem Glas nehmen, gut abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Den Hüttenkäse mit Zwiebel, Koriandergrün und der Salsa vermengen, nach Geschmack salzen.

Die Masse auf den Kaktusblättern verteilen und aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren.

Die Salsa Casera auf eine Platte geben, die Nopalröllchen darauf setzen und servieren.





# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Suppen

### Crema de Nopal (Cremesuppe von Kaktusblättern)

Zutaten:

2 Zwiebeln

2 Zehen Knoblauch

2 EL Öl

1 Glas LOLTUN Nopales

1 EL Mehl

$\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe

0,2 l Sahne

1 Tomate

1 EL LOLTUN Salsa de Chile Habanero

$\frac{1}{2}$  Bund Koriandergrün

1,5 Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden. Mit Öl anschwitzen, nicht braun werden lassen. Das Mehl kurz mit anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Nopales aus dem Glas nehmen, gut abwaschen. 2 Blätter beiseitelegen. Die anderen Blätter in Stücke schneiden und in die Brühe geben. Die Suppe ca. 15 Minuten leise köcheln lassen, anschließend mit dem Stabmixer oder im Standmixer pürieren. Die Sahne zufügen.

Die restliche halbe Zwiebel und die Tomate in feine Würfel schneiden, die restlichen Nopal-Blätter in feine Streifen schneiden, in der Suppe 2 Minuten erhitzen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und der Salsa abschmecken. Zum Schluss den feingeschnittenen Koriander über die Suppe streuen und servieren.

# 12



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Suppen

### Sopa de Chile Ancho

#### Zutaten:

4 LOLTUN Chile Ancho, Stielansatz und Kerne entfernt

3 Tomaten, kleingeschnitten

1 Zwiebel, kleingeschnitten

1 Zehe Knoblauch

3 Maistortillas, in Öl knusprig gebraten

2 EL Öl

200 ml Wasser

750 ml Hühnerbrühe

1 Hähnchenbrust, mit Haut und Knochen

1 TL Epazote (ein mexikanisches Kraut, in Deutschland schwer zu beschaffen, Mex-Al bietet es an <https://www.mex-al.de/shop/de/food/gewuerze>)

½ TL Oregano

3 Maistortillas

150 gr milder Schafskäse

1 Avocado

1 Becher Creme fraiche

Zunächst köcheln Sie 2 Chiles mit den Tomaten, der Zwiebel und dem Knoblauch 10 Minuten in den 200 ml Wasser und pürieren anschließend die Gemüse mit der gebratenen Tortilla im Standmixer sehr fein. Die Hähnchenbrust wird in der Hühnerbrühe ca. 30 Minuten bei geringer Hitze gekocht. Anschließend das Fleisch von den Knochen lösen und kleinschneiden. Die Brühe durch ein Sieb gießen.

Erhitzen Sie das Öl und fügen Sie die Chileaste hinzu. Leicht anbraten, mit der Kochflüssigkeit und der Hühnerbrühe ablöschen. Epazote und Oregano zufügen, mit Salz abschmecken.

Die restlichen Chiles und Tortillas in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit genügend Öl braten, bis sie knusprig sind. Vorsicht: Wenn Sie die Chiles zulange

# 13



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

braten, werden Sie bitter. Anschließend die Tortillastreifen ebenfalls knusprig braten.

Avocado und Käse in Würfel schneiden.

Tortillastreifen, Chilestreifen, Avocado, Käse und Hähnchenfleisch auf kleine Teller und die Creme fraiche in eine kleine Schüssel geben, und auf den Tisch stellen.

Servieren Sie die Suppe auf vorgewärmten Tellern. Jeder kann sich nach Geschmack die restlichen Zutaten in die Suppe geben.

## Hauptgerichte

### Fajitas

Fajitas werden mit unterschiedlichen Fleischsorten zubereitet. Dabei variieren ein wenig die Würzung und die Auswahl der Gemüse.

Zu den Fajitas sollten Sie auf jeden Fall Bohnen servieren (s. Frijoles refritos oder Frijoles charros), Tortillas aus Mais oder Weizen, kleingeschnittene Zwiebeln und Koriandergrün. Auch eine Schüssel mit Creme fraiche sollte auf dem Tisch stehen. Salsa Mexicana und Guacamole sind immer dabei.



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Hauptgerichte

### Fajitas de res

#### Zutaten:

800 gr Rindfleisch zum Kurzbraten (Hüftsteak, Filet etc.)

3 Zwiebeln

2 Zehen Knoblauch

2 rote Paprikaschoten

200 gr Champignons

2 EL Öl

1 Glas HERDEZ Salsa Taquera

1 EL LOLTUN Salsa Habanera roja

Salz nach Geschmack

Das Fleisch in feine Streifen von ca. 5 cm Länge schneiden. Zwiebeln, Paprika und Champignons ebenfalls in Streifen schneiden, den Knoblauch feinwürfelig.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, Fleisch bei hoher Temperatur anbraten, dabei ein wenig salzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika zugeben, noch 2 Minuten bei hoher Hitze braten, die Champignons dazugeben, 1 Minute braten, mit der Salsa ablöschen, Temperatur reduzieren und noch 2 Minuten köcheln lassen. Salsa Habanera dazugeben, eventuell noch nachsalzen.

Mit den übrigen Zutaten auf den Tisch bringen. Die Tortillas füllt sich jeder selbst nach seinem Geschmack.

# 15



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Hauptgerichte

### Fajitas de pollo

#### Zutaten:

800 gr Hähnchenbrustfilet

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

2 rote Paprikaschoten

200 gr Champignons

½ Dose Mais

2 EL Öl

1 Glas HERDEZ Salsa Casera

1 EL LOLTUN Salsa Habanera roja nach Geschmack

Salz nach Geschmack

Das Fleisch in feine Streifen von ca. 5 cm Länge schneiden. Zwiebel, Paprika und Champignons ebenfalls in Streifen schneiden, den Knoblauch feinwürfelig.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, Fleisch bei hoher Temperatur anbraten, dabei ein wenig salzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika zugeben, noch 2 Minuten bei hoher Hitze braten, die Champignons und den Mais dazugeben, 1 Minute braten, mit der Salsa ablöschen, Temperatur reduzieren und noch 2 Minuten köcheln lassen. Salsa Habanera dazugeben, eventuell noch nachsalzen.

Mit den übrigen Zutaten auf den Tisch bringen. Die Tortillas füllt sich jeder selbst nach seinem Geschmack.

# 16





# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Hauptgerichte

### Fajitas de Camaron

#### Zutaten:

800 gr Garnelen mittelgroß, roh ohne Kopf

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

2 rote Paprikaschoten

2 EL Öl

1 EL Limettensaft

1 Glas HERDEZ Salsa Casera

1 EL LOLTUN Salsa Habanera roja nach Geschmack

Salz nach Geschmack

Die Garnelen waschen, die Schale entfernen. Zwiebel und Paprika in Streifen schneiden, den Knoblauch feinkwürfelig.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, Garnelen und das Gemüse mit dem Knoblauch bei hoher Temperatur anbraten, dabei ein wenig salzen. 2 Minuten bei hoher Hitze braten, bis die Garnelen eine rosa Farbe angenommen haben, mit der Salsa ablöschen, Limettensaft zugeben, Temperatur reduzieren und noch 2 Minuten köcheln lassen. Salsa Habanera dazugeben, eventuell noch nachsalzen.



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Tacos

Taco-Rezepte gibt es ohne Ende. Und Tacos sind in weiten Teilen Mexikos wohl der populärste Snack. Ob am Stand auf der Straße, ob in der Taqueria oder im feinen Restaurant: Tacos in der ein oder anderen Form finden Sie überall.

Wir wollen uns an dieser Stelle vorerst auf die einfachste Variante beschränken

Zu Tacos sollten Sie auf jeden Fall Bohnen servieren (s. Frijoles refritos oder Frijoles charros), Tortillas aus Mais oder Weizen, kleingeschnittene Zwiebeln und Koriandergrün. Auch eine Schüssel mit Creme fraiche sollte auf dem Tisch stehen. Salsa Mexicana und Guacamole (s. Rezepte) sind immer dabei, Salsa de Chile Ancho ist ebenfalls sehr gut geeignet. Sehr lecker sind auch dicke Ringe von Zwiebeln, separat oder mit dem Fleisch gebraten.

### Tacos de res

#### Zutaten:

800 gr Rindfleisch zum Kurzbraten (Hüftsteak, Filet etc.)

2 EL Öl

Das Fleisch in kleine Stücke oder Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne stark erhitzen, das Fleisch kräftig anbraten, salzen und auf einer Platte servieren.

Dazu die oben genannten Beilagen und Weizen- oder Maistortillas reichen.

# 18



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Enchiladas

Enchiladas gibt es in zahlreichen Variationen. Sie können Sie mit Hähnchen- oder Rindfleisch zubereiten, auch vegetarische Varianten sind beliebt.

### Rote Hähnchenenchiladas

#### Zutaten:

2 Gläser *HERDEZ Salsa Casera*

12 Maistortillas

500 gr Hähnchenbrust, gekocht oder gebraten'

1 Zwiebel

1 rote Paprikaschote

2 Zehen Knoblauch

2 EL Öl

Salz

¼ Eisbergsalat, in feinen Streifen

1 Becher *Crème fraîche*

200 gr mittelalter Gouda, gerieben

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad vor.

Schneiden Sie die Paprikaschote und die Zwiebel in feine Streifen, den Knoblauch in feine Würfel. Erhitzen Sie eine Pfanne mit dem Öl, braten Sie das Gemüse und den Knoblauch bei starker Hitze an, fügen Sie ein Flasche *Salsa Casera* und das Fleisch hinzu. Stellen Sie die Pfanne warm.

Erwärmen Sie die Tortillas, verteilen das Fleisch mit dem Gemüse auf den Tortillas, rollen Sie auf und geben Sie sie in eine entsprechend große Auflaufform. Geben Sie die *Salsa Casera* aus dem zweiten Glas über die Enchiladas, und streuen Sie den Käse darüber. Geben Sie die Form für 10 Minuten in den Ofen.

Geben Sie die *Crème fraîche* auf die fertigen Enchiladas und darüber den feingeschnittenen Salat.

# 19



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

## Enchiladas

### Enchiladas mit Käsesauce

#### Zutaten:

- 1 Glas HERDEZ Salsa Casera
- 500 gr Hähnchenbrustfilets
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Öl
- Salz
- 12 Maistortillas
- 50 gr Butter
- 50 gr Mehl
- 400 ml Milch
- ½ Becher Creme fraiche
- 300 gr mittelalter Gouda, gerieben

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad vor.

Schmelzen Sie die Butter und rösten Sie das Mehl unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen leicht darin an. Geben Sie die Milch unter kräftigem Rühren in die Mischung und kochen Sie die Sauce auf. Fügen Sie die Creme fraiche und die Hälfte des geriebenen Käses dazu. Erst jetzt mit Salz abschmecken, da der Salzbedarf je nach Käse unterschiedlich ist. Stellen Sie die Sauce beiseite.

Das Fleisch in feine Streifen von ca. 5 cm Länge schneiden. Zwiebel und Paprika ebenfalls in Streifen schneiden, den Knoblauch feinwürfelig.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, Fleisch bei hoher Temperatur anbraten, dabei ein wenig salzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika zugeben, noch 2 Minuten bei hoher Hitze braten, mit der Salsa ablöschen, Temperatur reduzieren und noch 2 Minuten köcheln lassen. Salsa Habanera dazugeben, eventuell noch nachsalzen.

# 20



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

Die Tortillas erhitzen. Mit dem Fleisch und Gemüse belegen, aufrollen und in eine entsprechend große Auflaufform geben. Mit der Käsesauce übergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. In den Ofen geben und ca. 10 Minuten backen.

### **Chilaquiles nach der Art von Guanajuato**

Am besten sind für Chilaquiles selbstgemachte Nachos. Dafür schneiden Sie Mais-tortillas in Stücke von ca. 2 cm Kantenlänge und backen diese in Öl solange, bis sie knusprig sind. Abtropfen lassen, fertig.

#### *Zutaten:*

*150 gr Nachos*

*300 gr Hähnchenbrust, gekocht oder gebraten, in kleine Stücke geschnitten*

*1 Zwiebel*

*1 rote Paprikaschote*

*2 EL Öl*

*1 Glas HERDEZ Salsa Casera*

*½ Becher Creme fraiche, mit 2 EL Milch verrührt*

*100 gr Gouda, gerieben*

Schneiden Sie die Zwiebel und Paprika in feine Streifen, erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und braten das Gemüse bei hoher Hitze kurz an. Reduzieren Sie die Hitze, fügen die Salsa und das Fleisch hinzu und lassen alles einmal kurz aufkochen.

Geben Sie die Nachos in eine Auflaufform, vermischen Sie kurz mit der Fleisch-Gemüsemischung, geben die Creme fraiche und den Käse darüber und gratinieren das Gericht, bis der Käse schmilzt.

# 21



# REZEPTE

## Mexikanische Küche

### Mexikanische Rindfleischsuppe

#### Zutaten:

- 2 Beinscheiben vom Rind
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 2 Nelken
- 2 LOLTUN Chile Arbol
- 2 Liter Wasser
- Salz nach Geschmack
- 1 Kolben Mais
- 2 Möhren
- Eine Handvoll grüne Bohnen
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 1 Chayote (falls erhältlich)
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Koriandergrün
- 1 Limette, geviertelt
- Salsa de Chile Ancho (s. Rezept)

Aus den ersten sechs Zutaten eine Rindfleischsuppe kochen. Das dauert je nach der Qualität des Fleisches zwischen 2 und 3 Stunden. Die Suppe durch ein Sieb abgießen, mit Salz abschmecken. Das Fleisch von den Knochen lösen und in grobe Würfel schneiden. Wenn Sie gerne zarteres Fleisch haben möchten, können Sie die Suppe auch mit Knochen und einem Stück Tafelspitz zubereiten. In diesem Fall sollten Sie erst die Brühe aus Knochen eine Stunde köcheln lassen, bevor Sie das Fleisch in die heiße Brühe einlegen.

Die Maiskolben quer halbieren und in die Brühe geben. Ca. 10 Minuten köcheln. Wenn Sie vorgegarte Kolben benutzen, können Sie die Möhren, Bohnen und Kichererbsen direkt dazugeben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Chayote, Zucchini und die Fleischstücke zufügen und noch 3 Minuten köcheln lassen.





# REZEPTE

## Mexikanische Küche

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Koriander fein schneiden. Auf kleinen Tellern anrichten, ebenso die Limettenviertel.

Tortillas erhitzen.

Bei Tisch kann nun jeder seine Suppe nach Geschmack mit Salsa, Zwiebeln Limetten und Koriander würzen. Das Fleisch und ein Teil des Gemüses werden in Mexiko sehr gern als Taco gegessen, d.h. sie werden auf die heißen Tortillas gelegt, mit Salsa, Koriander und Zwiebeln bestreut und zusammengerollt.

Besonders an kalten Tagen wird auch in Mexiko diese Suppe gerne gegessen.

### **Birria**

#### *Zutaten:*

800 gr Schweinefleisch in Würfeln  
2 LOLTUN Chile Ancho  
2 Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
240 ml HERDEZ Salsa Taquera  
2 EL Weinessig  
1 TL Zimt  
2 Lorbeerblätter

20 gr Ingwer, sehr fein geschnitten  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL gemahlener Piment  
½ TL gemahlene Nelken  
50 gr Kuvertüre zartbitter  
1 EL Sesam  
Etwas Sesam fürs Anrichten  
Salz nach Geschmack

Die Chiles mit Zwiebeln und Knoblauch in 300 ml Wasser ca. 10 Minuten köcheln. Anschließend im Standmixer zusammen mit dem Ingwer mit so viel Wasser pürieren, dass eine pastöse Masse entsteht.

Das Fleisch bei mittlerer Temperatur anbraten, salzen und wenn das Wasser verdunstet ist, die Chilepaste zufügen und noch weitere 4 Minuten unter ständigem Rühren braten. Mit der Salsa Taquera und der restlichen Kochflüssigkeit von den Chiles ablöschen, die Gewürze und den Essig hinzufügen. Leise köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Zum Schluss die Kuvertüre in der Sauce auflösen und gut unterheben. Auf eine Platte geben, mit Sesam bestreuen. Dazu passt Reis, Bohnenmus (s. Frijoles Refritos) und Tortillas. Auch ein Salat aus Nopales schmeckt dazu hervorragend.

# 23