

Mexikanische Rezepte vom 02.02.2008



Sopa de Aguacate (Avocadosuppe)
Maisbrot Tex-Mex
Ensalada de Espinacas (Spinatsalat)
Orangensalat mit Koriander
Weizenmehl-Tortillas
Guacamole Yucatan
Enchilada Sauce mit Tomaten
Gemüsefüllung vegetarisch
Arroz Rojo (roter Reis)
Gefüllte Paprika in Nussauce
Bananen-Schoko-Empanadas

Sopa de Aguacate (Avocadosuppe)

4 PERSONEN

Zutaten

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



Zubereitung

Avocados, Sahne, Hühnerbrühe, Limonensaft und Cayennepfeffer in einem Mixer pürieren, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Kühlschrank 2 Stunden kühlen und dann mit dem geschnittenen Schnittlauch bestreut servieren. Eine sehr erfrischende Suppe für heisse Tage.

Quelle: Tacoweb.de

Ensalada de Espinacas (Spinatsalat)

2-3 PORTIONEN

Zutaten

1 gr. Handvoll frischen Spinat

2 hartgekochte Eier

1/2 rote Zwiebel, gehackt

1 Becher Jogurt

1 EL gehackte Nüsse

2 EL Öl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Eier kleinschneiden, den Spinat gründlich waschen und kleinschneiden. In einer Salatschüssel den Spinat, Zwiebel und Eier gut vermischen. Den Jogurt mit dem Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat verteilen, die gehackten Nüsse darüber geben. Im Kühlschrank ziehen lassen und dann servieren.

Quelle: TacoWeb.de

Orangensalat mit Jicama und Koriander

8 PORTIONEN

Zutaten

12 kernlose Orangen

2 rote Zwiebeln, fein gehackt

1 grosse Jicama, feingehackt, ersatzweise 1 milder Rettich

1 1/2 Tassen frische gehackten Korianderblätter

Salz nach Belieben

Cayennepfeffer nach Belieben

zum Garnieren: 1 Tasse Korianderblätter, 1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten



Zubereitung

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

Quelle: Tacoweb.de

Weizenmehl-Tortillas

12 PORTIONEN

Zutaten

750 ml Mehl (Weizenmehl)

1 TL Salz

90 ml Öl

250 ml Wasser, warmes



Zubereitung

Das Mehl, Salz und Öl in einer grossen Schüssel verrühren zu einem krümeligen Teig (wie Kuchenteig). Wasser hinzufügen, bis man einen Ball formen kann.

Den Teig aus der Schüssel rausnehmen und 5 Minuten auf einen glatten, bemehlten Oberfläche kneten bis er weich und elastisch ist. Mit Klarsichtfolie abdecken und für min. 30 min bis besser noch 2 Stunden ruhen lassen.

Nach dem Ruhen den Teig in 12 gleich grosse Portionen teilen und jede Einzelne in der Handfläche zu einer Kugel formen. Auf einer bemehlten Fläche wird nun jede einzelne Kugel ausgerollt auf eine Grösse von ca. 21 cm. Die Tortillafladen beim Schichten mit Klarsichtfolie abtrennen.

Zum Garen eine schwere Bratpfanne erhitzen bis Dampf aufsteigt, eine der ausgerollten Tortillas in die Pfanne legen und 30 Sekunden braten bis der Teig Blasen schlägt und goldbraun ist, dann umdrehen und die andere Seite braten. ACHTUNG: Nicht hart werden lassen!!! Tortillas müssen so weich bleiben, dass man sie noch rollen kann!!

Nach und nach alle einzeln braten und auf einen Teller aufschichten.

Die Tortillas können warm oder kalt serviert werden. Zum erneuten warm machen, kann man sie kurz in Mikrowelle legen.

Im Kühlschrank halten sich die Tortillas bis zu 3 Tagen!

Quelle: Chefkoch.de

Guacamole Yucatan

2 PORTIONEN

Zutaten

2 Avocado(s)

2 Limette(n)

1 m.-große Zwiebel(n), (etwa 50 g)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, schwarzer

1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

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 Natcho Chips oder Mais Wraps mit diverssem 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.

Quelle: Chefkoch.de

Enchilada Sauce mit Tomaten

6 PORTIONEN

Zutaten

2 TL Öl

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 gr. gehackte Zwiebel

1 gr. grüne Paprikaschote, gehackt

1 - 3 Chilischoten, ohne Kerne und Häute, feinst gehackt

1 gr. Dose Tomaten

1 TL Zucker

je 1/4 TL Kreuzkümmel, Salz, Oregano, Pfeffer



Zubereitung

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

Quelle: Tacoweb.de

Gemüsefüllung - vegetarisch

2 PORTIONEN

Zutaten

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel, grob gehackt

1 gelbe Paprikaschote, in Streifen

1 Zucchini, in Streifen

1 Möhre, in feinen Streifen

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 Tomate, in Würfeln

Taco-Gewürz (fertig gekauft oder Rezept bei den Salsas)

Salz, Pfeffer, geh. Petersilie oder Koriander



Zubereitung

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

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

Quelle: TacoWeb.de

Arroz Rojo (Roter Reis)

4 PORTIONEN

Zutaten

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



Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Tomaten in einem Mixer zerhacken. Öl in einem Topf erhitzen und den Reis anbraten. Mit dem Wasser auffüllen, Tomatenmix, Hühnerbrühe und Erbsen dazugeben, einmal richtig aufkochen und dann auf kleiner Flamme gar kochen, gut 20 Minuten. Deckel aufsetzen oder abnehmen, je nachdem ob der Reis zu feucht oder zu trocken erscheint.

Quelle: Tacoweb.de

Gefüllte Paprika in Nussauce (*Chiles rellenos en nogada*)

4 PORTIONEN

Zutaten

4 mittelgrosse, grüne Paprikaschoten
etwas Öl zum Braten
2 Eier
etwas Mehl zum Wenden

Füllung:

2 Esslöffel Rosinen
1 mittelgrosse Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleiner, geschälter Apfel
1 gehäutete Tomate
1 mittelscharfe, eingelegte Chilischote
1 Esslöffel gehackte Mandeln
500 g gemischtes Hackfleisch
2 Esslöffel gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
1 Prise gemahlener Zimt

Sauce:

100 g Walnusskerne
250 g Doppelrahmfrischkäse
100 g Sauerrahm
3-4 Esslöffel Milch
1-2 Granatäpfel



Zubereitung

Backofen auf 250 °C vorheizen.

Füllung

Rosinen mit Wasser bedeckt einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und mit Apfel, Tomate und abgetropfter Chilischote fein zerkleinern.

Die ganzen Paprikaschoten auf einem Backofenrost im heissen Ofen etwa 15 min backen, bis die Haut Blasen wirft. Die Schoten herausnehmen und mit einem feuchten Tuch bedeckt abkühlen lassen. Dann häuten, den Deckel abschneiden und die Kerne vorsichtig entfernen.

In einer Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen und die Mandeln darin goldbraun rösten. Die Mandeln wieder herausnehmen und das Hackfleisch im verbliebenen Öl unter Rühren anbraten. Das zerkleinertes Gemüse dazugeben und bei mittlerer Hitze schmoren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Die abgetropften Rosinen, die Mandeln, sowie Petersilie, Salz, Pfeffer und Zimt unter die Füllung mischen, abschmecken und die Paprikaschoten damit füllen.

Eier trennen. Das Eiweiss steif schlagen, dann das Eigelb unterheben. Die Paprikaschoten zuerst im Mehl und dann im Eischaum wenden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Paprikaschoten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Aus einer Platte anrichten.

Sauce

Die Walnüsse fein mahlen. Den Frischkäse mit dem Sauerrahm und der Milch zu einer dicken Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Nüssen mischen und um die Schoten geben.

Die Granatäpfel quer halbieren. Kerne und Saft über einer Schüssel herausdrücken und über die Sauce geben.

Quelle: foodnews.ch

Bananen-Schoko-Empanadas

Zutaten

500 g Blätterteig

Butter, zerlassen

2 Banane(n), reif, süß

2 TL Zucker

¼ Limette(n), nur Saft

200 g Schokolade, Zartbitter, in kleine Stücke zerbrochen

Puderzucker, zum Bestäuben

Zimt, zum Bestäuben

Zubereitung

Den Blätterteig auswallen und 8 Vierecke 10 mal 10 cm schneiden und mit der zerlassenen Butter bestreichen.

Die Bananen schälen und würfeln. In eine Schüssel geben und sofort mit dem mit dem Zucker vermischten Limettensaft mischen. Die Schokoladenstückchen einrühren.

Die Mischung auf die einzelnen Teig-Vierecke setzen (in jeweils eine Ecke). Dann mit der gegenüberliegenden Ecke decken, so dass kleine dreieckige Taschen entstehen, die die Mischung ganz umhüllen. Die Teigränder gut zusammendrücken.

Die Teigtaschen auf ein Blech legen und mit Puderzucker und Zimt bestäuben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Taschen in 15 - 20 Minuten goldbraun backen. Sofort servieren.