

„Kulinarisch unterwegs von Mexiko bis Argentinien“

Rezeptübersicht

Entradas - Vorspeisen

- ✚ Scharfe Bohnen-Paprika-Suppe
- ✚ Mexikanisches Maisbrot
- ✚ Frische Tomatensalsa
- ✚ Fruchtige Guacamole

Platos principales - Hauptspeisen

- ✚ *Empadinha de palmito* – Palmen-Herzen-Törtchen
- ✚ *Arroz no vinho* – Reis auf Wein
- ✚ *Galinha com manga e leite de coco* – Hähnchen mit Mango und Kokosmilch

Postres - Nachspeisen

- ✚ *Banana frita* – Frittierte Bananen
- ✚ Limetten-Minz-Sorbet
- ✚ Churros



¡ *Qué aproveches!*

Scharfe Bohnen-Paprika-Suppe



Zutaten (6 Portionen):

- 2 El Sonnenblumenöl
 - 1 große Zwiebel (fein gehackt)
 - 4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
 - 2 rote Paprikaschoten (geputzt und gewürfelt)
 - 2 rote Chilischoten (entkernt und fein gehackt)
 - 1 L Gemüsebrühe
 - ¾ L Tomatensaft oder passierte Tomaten
 - 3 El Tomatenmark
 - 2 El milde Chilisoße (n.B. auch mehr)
 - 400 g rote Kidney-Bohnen (Dose, abgetropft)
 - 2 El fein gehacktes Koriandergrün
 - Salz und Pfeffer
- Zum Anrichten:*
- 100 g saure Sahne oder Crème fraîche
 - Schale von 1 Limette zum Garnieren

Tortilla Chips

Zubereitung:

1. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, aber nicht anbräunen. Paprika und Chilis unterrühren und alles einige Minuten braten. Gemüsebrühe und Tomatensaft oder passierte Tomaten, Tomatenmark, Chilisoße, Kidney-Bohnen und Koriandergrün dazugeben. Alles zum Kochen bringen und bei geschlossenem Topf 30 Minuten köcheln lassen.
2. Etwas abkühlen lassen und dann zu einer geschmeidigen Suppe pürieren. Diese wieder in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, wenn nötig, noch mit etwas Chilisoße nachwürzen. Einmal aufkochen und in vorgewärmten Suppentassen servieren.
In jede Portion einen Klecks saure Sahne oder Crème fraîche rühren und nach Belieben mit dem Abrieb der Limettenschale garnieren. Dazu Tortilla-Chips reichen.

Mexikanisches Maisbrot (mit Buttermilch und vielen Chilis)



Zutaten:

2 rote Chilischoten
6 Jalapeños (Glas)
50 g Butter
200 g sehr feines Weizen-Vollkornmehl
1 Tütchen Backpulver
Salz
325 g Maisgrieß
500 ml Buttermilch
50 g flüssiger Honig
2 Eier
1 EL Öl

Zubereitung:

1. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken.
2. Jalapeños fein hacken. Die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen.
3. Mehl, Backpulver und 1 TL Salz in eine Schüssel sieben und mit dem Maisgrieß mischen.
4. Buttermilch, Honig, Eier und geschmolzene Butter verrühren.
5. Zusammen mit Chilis und Jalapeños zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig rühren.
6. Kastenbackform von 30 cm Länge mit Öl einstreichen und den Teig hineingeben. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten auf einem Backofenrost bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2-3) 35-40 Minuten backen.

7. Maisbrot 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf einen Backofenrost stürzen und vollständig auskühlen lassen. Maisbrot schmeckt einfach mit Butter bestrichen, ist aber auch ein guter Begleiter zu Chilis und Eintöpfen.

FrISChe Tomatensalsa

Zutaten:

4 große Tomaten, in Würfel geschnitten
1/2 große Zwiebel, fein gewürfelt
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 Bund frischer Koriander, gehackt
2 EL frisch gepresster Limettensaft
1 Jalapeño oder andere grüne Chili, Samen entfernt und fein gehackt
Salz



Zubereitung:

Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Koriander und Limettensaft in einer kleinen Schüssel mischen. Die gehackte Chili teelöffelweise zugeben und nach jeder Zugabe die Mischung probieren, um den Schärfegrad der Salsa zu testen. Nach Geschmack salzen. Guten Appetit!

Tip: Für dieses Grundrezept können Sie jede Sorte Chili verwenden, die Sie mögen. Nach Geschmack können Sie auch schwarze Bohnen oder Kichererbsen zugeben, um der Salsa etwas mehr Substanz zu

geben. Die Salsa als Dip zu Tortilla-Chips oder als Sauce zu Fisch oder Geflügel servieren.

Fruchtige Guacamole

Zutaten:

2 reife Avocados, geschält und gehackt
2 frische Chilischoten (Serrano, Jalapeño oder andere grüne Chili)
Saft von 3 Limetten
Meersalz
8 EL Granatapfelsamen

Zubereitung:

Avocados, Chilischoten, Limettensaft und Salz in einer Küchenmaschine geben und fein pürieren. In eine Schüssel füllen und 4 EL Granatapfelsamen unterrühren. Den Rest auf der Guacamole mit Tortillachips verteilen. Sofort servieren.





Empadinha de palmito – Palmen- Herzen-Törtchen

Zutaten (4-6 Personen):

Teig:

250 g Dinkelmehl
2 Eier
100 g Schweineschmalz
Salz

Füllung:

200 g Palmen-Herzen
100 g Erbsen aus der Dose
1 Tomate
50 g grüne Oliven o.K.
1 Tl Gemüsebrühe oder ½
Glas Gemüsefond
Salz und Pfeffer
½ Zwiebel
Petersilie

Zubereitung:

1. Die Zutaten für den Teig miteinander vermengen.
2. Die Zwiebel fein hacken und in etwas Öl glasig dünsten. Das restliche Gemüse fein hacken und hinzufügen, kurz mitbraten.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und würzen. Kurz köcheln lassen, dann zur Seite stellen.
4. Den Teig dünn ausrollen und Kreise ausstechen, z.B. mit einem Glas, um ein Muffinblech damit auszulegen. Dann mit der Gemüsemasse befüllen. Aus dem Rest des Teiges

weitere Kreise, oder andere Formen ausstechen und die befüllten Muffins damit belegen, um eine Art kleine gefüllte Pasteten zu formen.

Arroz no vinho – Reis auf Wein

Zutaten:

2 Tassen Reis (ca. 500 g)
Wasser
2 Tassen Weißwein
Salz, 1-2 Zwiebeln, ca. 2 Knoblauchzehen
Öl

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken und in etwas Öl anbraten. Den Reis hinzufügen und kurz mit anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und erhitzen. Bei Bedarf nach und nach etwas Wasser hinzufügen, bis der Reis gar ist.

Galinha com manga e leite de coco – Hähnchen mit Mango und Kokosmilch

Zutaten (4-6 Personen):

4 Schenkelteile Huhn (Ober- und Unterschenkel)

1 Mango

½ Dose Kokosmilch

½ Dose Tomaten in Stücken

½ Becher Sahne

½ Zwiebel

½ Knoblauchzehe

Salz und Pfeffer

Petersilie und frische Koriander

1 El Olivenöl

½ Tasse Weißwein, trocken

Zubereitung:

1. Den Knoblauch und die Zwiebel feinhacken und in etwas Öl bei niedriger Temperatur in einer hohen Pfanne glasig dünsten. Das Hähnchen würzen und von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

2. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. In dem Bratensud kurz anbraten, dann mit Wein ablöschen. Kurz köcheln lassen.
3. Die restlichen Zutaten hinzufügen. Alles zu einer sämigen Soße pürieren.
4. Das Hähnchen wieder zufügen und in der Soße wieder erwärmen.
5. Mit etwas Petersilie und Koriander mit dem Reis gemeinsam servieren.



Tipp: Diese Soße passt auch super zu Fisch!

Banana frita – Gebackene Bananen



Zutaten (4 Personen):

2 Bananen
Butter
Öl
Brauner Rohrzucker
Zimt
½ Limette
frische Minze

Zubereitung:

Die Bananen in seitliche, lange Scheiben schneiden und in etwas Butter und Öl von beiden Seiten anbraten.
Etwas Zucker in der Pfanne mit den Bananen karamellisieren lassen.

Nach Belieben mit Zimt, dem Abrieb der frischen Limette und Minze servieren.

Limetten-Minz-Sorbet



Zutaten:

200 g Zucker
6 Limetten
50 ml Sirup, (Pfefferminzsirup)
1 Eiweiß

Zubereitung:

500 ml Wasser aufkochen lassen und den Zucker darin auflösen. Die Limettenschale abreiben und dazugeben. 10 Minuten köcheln lassen. Abseihen und abkühlen lassen.

Die Limetten auspressen und den Saft dazugeben. Den Pfefferminzsirup dazugeben und alles verrühren. In eine Schüssel geben und ca. 2 Stunden gefrieren lassen.

Danach das Eiweiß steif schlagen und unterrühren. Nochmal 1 Stunde gefrieren lassen.

Churros

Zutaten (4-6 Personen):

Öl zum Frittieren (hoch erhitzbares Pflanzenöl wie z.B. Erdnussöl)
150 g Butter
150 g Weizenmehl
3 Eier
1 Eigelb
abgeriebene Schale einer Orange
1 El gemahlener Zimt
150 g Zucker



Zubereitung:

1. Butter in Stücke schneiden und mit 300 ml Wasser in einen großen Topf geben. Wasser langsam erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist und sprudelnd aufkocht.
2. Sobald das Wasser kocht, das Mehl mindestens zweimal durchsieben und in das Wasser einstreuen. Topf vom Herd nehmen und das Mehl in die Butter-Wasser-Mischung einrühren. So lange weiterschlagen, bis sich die Mischung zu einer Kugel formt und vom Topfrand löst. Leicht abkühlen lassen, dann Eier, zusätzliches Eigelb und Orangenschale unterschlagen.
3. Mischung in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und ca. 15 cm lange Stäbchen auf ein Butterbrotpapier spritzen. In einem großen, schweren Topf ausreichend Öl zum Frittieren auf 180 Grad erhitzen. Ein Brotwürfel sollte darin in 30 Sekunden braun werden.
4. Jeweils einige Churros auf einmal frittieren, bis sie goldbraun sind. Dabei einmal wenden. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen und zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.

5. Zimt und Zucker vermischen und vor dem Servieren über die warmen Churros streuen.