

Menü

Sonntag, 14. Oktober 2018

Leitung: Sumi Lalo

FBS – Duisburg–Innenhafen

16:00– 19:00 Uhr



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Mexikanische Küche



1. Sopa de Maiz (Maissuppe)

2. Nachos (Mais-Chips) mit 2 Dippen:

(a) Salsa Cruda

(b) Guacamole



3. (a) Tacos mit Bohnenfüllung

(b) Tacos mit Nussfüllung

4. Reis auf Mexikanische Art

5. Chili con Carne



6. Schweineragout mit Mandeln

7. Fisch aus Yucatan

8. Churros (Mexikanisches Gebäck)

9. Chocolate en Leche (heiße Schokolade)

Sopa de Maiz (Maissuppe)



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

2 Zwiebeln	schälen, fein würfeln und in einen Topf mit
50 g Butter	unter Rühren glasig andünsten.
1 rote Paprika	waschen, ebenfalls in Würfel schneiden und
	mitdünsten.
2 Dosen Mais (280 g)	abtropfen lassen und in den Topf geben und
	ein wenig weiter dünsten lassen.
1 EL Mehl	Den ganzen Topfinhalt mit
500 ml Milch	betäuben und verrühren.
500 ml Gemüse- brühe	und
	hinzugeben und kurz aufkochen lassen.
	Danach 15 Minuten bei mittlerer Hitze
	einköcheln lassen. Mit
Salz	und
Pfeffer	würzen und
1 TL Paprika	sowie
1 TL Curry	hinzufügen.
1 Becher 200 g Crème Fraîche	hinzugeben und sich durch kurzes
	Aufkochen verteilen lassen. Danach die
	Suppe vom Herd nehmen.



Salsa Cruda

3 - 4 Knoblauchzehen
1/2 Bund Koriander
3 - 4 grüne Chilischoten
3 - 4 Frühlingszwiebeln

2 Dosen Pizzatomaten
1 Prise Zucker
1 TL Kreuzkümmel
Salz & Pfeffer

schälen und fein hacken.
waschen und grob hacken.
entkernen und fein hacken.
komplett in feine Ringe schneiden.
Alle Zutaten und
in eine Schüssel geben und mit
sowie
und
kräftig abschmecken.



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Guacamole

2 Tomaten

in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, die Haut abziehen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

1 Schalotte

fein würfeln.

1 Chilischote

entkernen und ebenfalls sehr fein würfeln.

2 Avocados

schälen, längs halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch grob zerteilen.

1 Limette

auspressen, den Saft zusammen mit der Avocado im Mixer pürieren.

Salz u. Pfeffer
Koriander

Die Tomaten.- und Zwiebelwürfel unterrühren, Chiliwürfel nach Geschmack dazugeben. Mit würzen. Mit gehacktem abschmecken und evtl. mit Koriander garniert servieren.



Tacos mit Bohnenfüllung

2 kleine Dose Kidney-Bohnen	abtropfen lassen.
1 Zwiebel	fein würfeln.
3-4 Knoblauch- zehen	pressen.
1 EL Öl	Zwiebel in glasig dünsten, Knoblauch kurz mitdünsten.
2 Tomaten (aus der Dose)	abtropfen lassen, mit den Bohnen zu den Zwiebeln geben.
4-6 getrocknete Chilischoten	zerdrücken und in die Masse geben. Unter Rühren 5 Minuten garen, bis das Gericht eine dickflüssige Konsistenz hat. In die vorbereiten
1 Packung Tachoschalen	füllen.



Tacos mit Nussfüllung

2 Zwiebel	fein würfeln.
Je 1 rote und gelbe Paprikaschote	fein würfeln.
2 Knoblauchzehen	pressen.
2 EL Öl	in die Pfanne heizen, dann Zwiebel Paprika und Knoblauchzehen darin andünsten. Und
175 g Nussmischung	grob gehackt, zugeben, und
35 g mexikanische Gewürzmischung	zufügen und umrühren, mit
150 ml Wasser	auffüllen und 15–20 Min. kochen lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Dann
40 g Sonnenblumen- kerne	hinzugeben.
1 Pk. Tacoschalen (ca. 12 Stück)	mit der offenen Seite nach unten auf ein Backblech legen und bei 180°C ca. 2–3 Min. vorbacken. Die Nussfüllung in die Schale geben und mit
Käse	gerieben, bestreuen. Mit
Taco-Soße	dazu servieren.



Reis auf mexikanische Art

2 Fleischtomaten häuten, entkernen und würfeln

1 Zwiebel geschält und

1 Knoblauch-

zehe

grob hacken und alles miteinander
pürieren.

200 g Langkorn-

reis

in heißem

1 EL Öl

ca. 2 Minuten unter Rühren braten.
Tomatenpüree und

200-250 ml

Fleischbrühe

zufügen, aufkochen lassen und zugedeckt
20-25 Minuten quellen lassen.
Abschmecken.

Variante:

Möhren und grüne Paprikaschote
mitgaren.



Chili con Carne

1 Gemüsezwiebel	schälen, fein würfeln.
1 Paprikaschote	putzen, würfeln.
2 Knoblauchzehen	schälen, fein hacken.
4 EL Öl	in einer Kasserole heizen und
500 g Hackfleisch	darin scharf anbraten, bis es grau und krümelig ist, dann das ganze Gemüse dazugeben. Das Ganze so lange braten, bis das Fleisch etwas angebräunt ist.
4 Tomaten	waschen, Stiel entfernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
1 Dose Kidneybohnen	abspülen und abtropfen lassen, zusammen mit
1 Dose Mais	Maissaft aus der Dose,
6 EL Tomatenmark	und den Tomaten zum Fleisch geben.
etwas Wasser	hinzufügen, das Ganze bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Min. weiter schmoren lassen.
& Pepperschoten	waschen, Stiele und Kerne entfernen. Die Schoten mit der Außenhaut nach unten in eine ungefettete Pfanne legen und solange rösten, bis die Schale abzuplatzen beginnt. Die Schale entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln und zusammen mit
1 TL Basilikum,	
1 TL Majoran,	
1 TL Cayennepfeffer,	
1 TL Zucker	und
3 TL Paprikapulver	in die Kasserole geben. Alles unter ständigem Rühren etwa 10 Min. offen weiter köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit
Salz	würzen und heiß servieren.



Schweineragout mit Mandeln

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 Zwiebel | schälen, würfeln, in heißem |
| 2 EL Öl | dünsten, mit |
| 2 Knoblauchzehen gepresst, zufügen. | |
| 70 g Mandeln | gemahlen, |
| 2 Nelken, | |
| ½ Zimtstange | und |
| ¾ TL Pfefferkörner | zufügen und ca. 10 Minuten dünsten. |
| | Die Zimtstange herausnehmen und die Masse pürieren. |
| 250 g Tomaten | |
| aus der Dose | gehackt. |
| 500 g Schweine- | |
| nacken (Gulasch) | würfeln, in heißem |
| Öl | portionsweise anbraten. Zwiebel-Mandel-Püree, Tomaten, |
| ¾ EL Kapern | und |
| 70 g grüne Oliven | entsteint zum Fleisch geben. |
| 2 Chilischoten | |
| oder Peperoni | in Ringe schneiden und zum Fleisch geben. |
| | Mit |
| ¼ l Fleischbrühe | aufgießen. Ragout zugedeckt 45 Minuten garen, dabei umrühren. Abschmecken. |



Fisch aus Yucatan

4 Fischfilets á 180 g

Kabeljau oder

Rotbarsch

waschen, trocken tupfen und in eine
gefettete (mit Öl) Form legen.

4 Knoblauchzehen

gepresst mit

Salz,

Pfeffer,

½ TL Paprikapulver,

½ TL Kreuzkümmel

getrocknet,

½ TL Oregano,

Saft von 1 Zitrone

und

Saft von 1 Orange

zu einer Marinade rühren und über den
Fisch gießen.

1 Zwiebel

und

1 rote Chilischote

in Ringe schneiden,

2 Tomaten

vom Strunk befreien, in Scheibe schneiden,

2 Knoblauchzehen

hacken, und

1 rote Paprika-

schote

in Streifen schneiden, alles über den Fleisch
verteilen, zugedeckt ca. 30 Min. kühl ziehen
lassen. 10 Min vor Ende der Ziehzeit
in den Backofen geben. Mit

2 EL Koriander oder

Petersilie

gehackt, zum Garnieren bestreuen. Dazu

Tortillas

reichen.



Churros (Mexikanisches Gebäck)

500 g Mehl,	
1 Pk. Backpulver	und
1 Prise Salz	in einem Topf mischen. Mit
1 l Wasser	glattrühren. Teig unter ständigem
	Rühren erhitzen, bis er sich vom
	Topfboden lost. Topf vom Herd nehmen.
	Teig 5 Min. mit einem Holzlöffel
	durchschlagen, dann nach und nach
3 Eier	unterrühren. Abkühlen lassen.
	In einen Spritzbeutel füllen.
Öl	in einer Pfanne erhitzen. Portionsweise
	10 cm lange Teigstreifen hineinspritzen.
	2–3 Min. frittieren. Auf Küchentuch
	legen, abtropfen lassen, dann in
200 g Zucker	walzen. Warm zur Schokolade
	(Chocolate en Leche) servieren.



Chocolate en Leche (Heiße Schokolade)

$\frac{3}{4}$ l Milch,
 $\frac{1}{4}$ l Schlagsahne und
8 EL Zucker kochen.
2 Tafeln Schoko-
lade (zartbitter) grob zerteilt, hineingeben, unter Rühren
schmelzen lassen. Schokolade mit
Zimt und
1 TL Orangen-
schale abgerieben, würzen.
Heiß zu den Churros servieren.