

Menü

Sonntag, 20. Februar 2022

Leitung: Sumi Lalo

FBS - Duisburg-Innenhafen

16:00- 19:00 Uhr

Kochtreff-Arbeitsteam 5



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
Duisburg

MEXIKANISCHE KÜCHE

(E-1166005)



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

8. Churros (Mexikanisches
Gebäck)

9. Chocolate en Leche (heiße Schokolade)





SOPA DE MAIZ (MAISSUPPE)

- | | |
|---------------------------------|---|
| 2 Zwiebeln | schälen, fein würfeln und in einen Topf mit unter Rühren glasig andünsten. |
| 50 g Butter | |
| 1 rote Paprika, | und |
| 1 grüne Paprika | waschen, ebenfalls in Würfel schneiden und mitdünsten. |
| 3 Stange Bleich-
Sellerie | |
| 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 betäuben und verrühren. |
| 500 ml Milch | und |
| 500 ml Gemüse-
brühe | 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, mit gehackter servieren. |
| Petersilie | |



SALSA CRUDA

3-4 Knoblauchzehen

½ Bund Koriander

3-4 grüne Chilischoten

3-4 Frühlingszwiebeln

2 Dosen Pizzatomaten

Zucker

1 TL Kreuzkümmel,

Salz

Pfeffer

schälen und fein hacken.
waschen und groß hacken.
entkernen und fein hacken.
komplett in feine Ringe
schneiden.

Alle Zutaten und
in eine Schüssel geben und
mit
sowie

und
kräftig abschmecken.



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
groß zerteilen. |
| 1 Limette | auspressen, den Saft zusammen
mit der Avocado im Mixer
pürieren. Die Tomaten,- und
Zwiebelwürfel unterrühren.
Chiliwürfel nach Geschmack
dazugeben. Mit |
| Salz | und |
| Pfeffer | würzen. Mit gehacktem |
| Koriander | abschmecken und evtl. mit
Koriander garniert servieren. |



TACOS MIT BÖHNEN- FÜLLUNG

- 2 kleine Dose
Kidney-Bohnen abtropfen lassen.
- 1 Zwiebel fein würfeln.
- 3-4 Knoblauch-
zehen pressen.
Zwiebel in
- 1 EL Öl 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

**KEFB****Katholische Erwachsene
und Familienbildung
Duisburg****2 Zwiebel**

fein würfeln.

Je 1 rote und gelbe**Paprikaschote**

fein würfeln.

2 Knoblauchzehen

pressen.

2 EL Ölin die Pfanne heizen, dann Zwiebel
Paprika und Knoblauchzehen darin
andünsten.**175 g Sonnenblumen-
Kerne**

und

175 g Nussmischung

grob gehackt, zugeben, und

35 g mexikanische**Gewürzmischung****150 ml Wasser**zufügen und umrühren, mit
auffüllen und 15–20 Min. kochen
lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht
ist.**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****Taco-Soße**gerieben, bestreuen. Mit
dazu servieren.

REIS AUF MEXIKANISCHE ART



KEFB

Katholische Erwachsenen
und Familienbildung
Duisburg

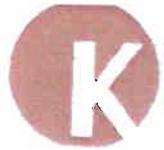
2 Fleischtomaten häuten, entkernen und würfeln
1 Zwiebel geschält und
1 Knoblauch- grob hacken und alles miteinander
zehe pürieren.

200 g Langkorn- in heißem
reis ca. 2 Minuten unter Rühren braten.
1 EL Öl Tomatenpüree und

200-250 ml zufügen, aufkochen lassen und
Fleischbrühe zugedeckt
20-25 Minuten quellen lassen.
Abschmecken.

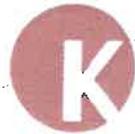
Variante:

Möhren und grüne Paprikaschote
mit garen.



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 Kidney-
bohnen | abspülen und abtropfen lassen, zusammen mit
Maissaft aus der Dose, |
| 1 Dose Mais | und den Tomaten zum Fleisch geben. |
| 6 EL Tomatenmark
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
würzen und heiß servieren. |
| Salz | |



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.
- 500 g Kartoffeln würfeln.
250 g Tomaten
aus der Dose gehackt.
500 g Schweine-
nackn (Gulasch) würfeln, in heißem
Öl portionsweise anbraten. Zwiebel-Mandel-
Püree, Tomaten, Kartoffeln,
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.



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 löst. 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 Küchenkrepp
legen, abtropfen lassen, dann in
200 g Zucker walzen. Warm zur Schokolade
(Chocolate en Leche) servieren.

CHOCOLATE EN LECHE (HEISSE SCHOKOLADE)



KEFB

Katholische Erwachsener
und Familienbildung
Duisburg

$\frac{3}{4}$ 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.