

Kulinarische Weltreise



Die mexikanische Küche ist eine spannende Mischung. Azteken, Mayas, die spanischen Eroberer – sie alle haben Einfluss auf eine der vielseitigsten Küchen der Welt. Dabei wird verwendet, was vor der Haustür wächst: Avocados, Tomaten, Bohnen, Chilis und Mais, aber auch Kakao gedeihen in Mexiko und finden sich seit jeher in vielen Gerichten. Fleisch brachten die Spanier ins Spiel, die Mexikaner machten daraus ihre Spezialitäten. Etwa das Nationalgericht „Mole Poblano“, Truthahn mit einer Sauce aus Chili und Schokolade. Die Küche Mexikos ist so besonders und stark von Traditionen geprägt, dass sie die UNESCO zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit erklärte.



Rezepte

Mexikanische Lieblingszutaten

Avocados kannten schon die Azteken. Sie nannten die fettreiche Frucht „Ahua quatl“, Butter des Waldes. Mexiko ist der größte Erzeuger der vitalstoffreichen Baumfrucht, von der es über 400 verschiedene Sorten gibt. Bei uns sind zwei verbreitet: die glatte, grünschalige, milde „Fuerte“ und die narbige, braune, nussige „Hass“. Avocados schmecken nur reif, wenn die Schale auf Druck leicht nachgibt. Harte Früchte reifen, in Papier gewickelt, bei Zimmertemperatur nach.

Korianderblätter haben einen ausgeprägten, etwas zitronig-seifigen Geschmack. Verwenden Sie das Kraut anfangs besser sparsam, denn es schmeckt sehr intensiv.

Bohnen gibt es in Hülle und Fülle: schwarze, braune, rote, gefleckte und weiße Bohnen in unterschiedlichen Größen. Man verwendet sie als Beilage, in Salaten oder Eintöpfen. Typisch ist Bohnenmus: Dafür einfach Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten, gekochte schwarze Bohnen (oder Kidneybohnen) zugeben, heiß werden lassen, pürieren und mit Salz und etwas Chili abschmecken. Chili con carne, der Bohneneintopf mit Fleisch, ist übrigens kein original mexikanisches Rezept, sondern stammt aus der Tex-Mex-Küche.

Chilischoten gibt es in hunderten Sorten, von mild bis unendlich scharf. Beliebte ist die scharfe „Jalapeño“, die man in Mexiko auch trocknet, räuchert und dann „Chipotle“ nennt. Bei uns sind nur wenige Sorten erhältlich, eingelegte Jalapeños gibt es oft im Feinkostregal. Weil die Schärfe brennt, wenn sie mit Schleimhäuten in Kontakt kommt, Chilis am besten mit Gummihandschuhen schneiden.

Limetten sind kleiner, saftiger und etwas herb-fruchtiger als Zitronen. Sie geben Desserts, Salaten und Salsas eine feine Frische. Die Balance zwischen Zitrusaromen und Gewürzen ist typisch für die mexikanische Küche

Zum Weiterlesen: „Fiesta Mexicana. Die besten Rezepte für Burritos, Ensaladas, Tacos und Salsas“, F.Cruz & B. Fordham, Christiane Verlag, 19,99 Euro. Mexikanische Esskultur im Internet: www.tacoweb.de



Quesadillas mit Hähnchen

In Stücke geschnitten, sind Quesadillas perfektes Fingerfood. Wichtig ist nur, dass Sie den Käse richtig warm werden lassen, damit er schmilzt und die Fladen dadurch zusammenhält.

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Hähnchenbrustfilet • Salz, Chilipulver oder Pfeffer • 1 EL Öl, 1 Frühlingszwiebel • 1 Avocado • 200 g Käse (Feta, Mozzarella oder Schnittkäse) • 4 große Tortillafladen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Fleisch waschen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden, mit Salz und Chili oder Pfeffer würzen. In einer Pfanne im heißen Öl rundherum ca. 8 Minuten braten. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Streifen schneiden, leicht salzen. Käse würfeln oder grob raffeln.

2. Zwei Pfannen ohne Fett heiß werden lassen und je einen Tortillafladen hineingeben. Hitze reduzieren, Hähnchen, Frühlingszwiebel, Avocado und Käse auf den Fladen verteilen, die übrigen Fladen darauflegen, leicht andrücken und warten, bis der Käse geschmolzen ist und die Fladen zusammenhalten. Dann die Tortillas wenden und auf der zweiten Seite nur kurz leicht braun werden lassen.

3. Die fertigen Quesadillas in Viertel oder Achtel schneiden und nach Belieben mit Tomatensalsa servieren.

Agua de limón

Agua fresca, kühles Wasser, wird in Mexiko oft an Straßenständen aus großen Ballonflaschen angeboten. Diese erfrischenden Drinks bestehen aus pürierten oder ausgepressten Früchten, manchmal auch Sirups oder Blüten und eiskaltem Wasser.

Zutaten für 4 Gläser:

2 Limetten, 2 Zitronen • feiner Zucker, 800 ml Wasser

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

1. Limetten und Zitronen auspressen. Saft in einen Krug füllen und mit Zucker nach Belieben süßen.
2. Den Saft mit frischem, eiskaltem Wasser auffüllen, gut umrühren und servieren.

ERSTE DOPPELSEITE

Rindfleisch-Fajitas

Für Fajitas kommen alle Zutaten auf den Tisch, und dann kann sich jeder seine Tortillafladen nach Belieben füllen. Statt mit Rind lassen sich Fajitas auch mit Hähnchen- oder Schweinefleisch zubereiten.

Zutaten für 4 Portionen:

1 rote und 1 gelbe Paprikaschote • 2 Gemüsezwiebeln, 200 g Rinderleide • Salz, Chilipulver oder Pfeffer • 1/4 Eisalat, 200 g geraspelter Schnittkäse • 200 g Sauerrahm • Guacamole (Rezept siehe unten) • Tomatensalsa (Rezept siehe rechts) • 2 EL Öl, 8 große Tortillafladen

FOTOS: ?????????

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

1. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und längs achteln. Fleisch waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und mit Salz und Chili oder Pfeffer würzen.

2. Eisalat waschen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel füllen. Käse und Sauerrahm jeweils in Schälchen füllen. Guacamole und Tomatensalsa zubereiten und ebenfalls in Schälchen füllen.

3. Öl erhitzen und die Paprikaschoten darin ca. 10 Minuten andünsten, salzen. Zwiebeln zugeben, kurz anschwitzen, dann das Fleisch zugeben und knapp 10 Minuten braten, bis es gar ist.

4. Inzwischen die Fladen im Ofen oder in der Pfanne kurz aufbacken. In Alufolie gewickelt auf den Tisch stellen. Alle Zutatenschälchen dazustellen und zuletzt die heiße Pfanne auf den Tisch bringen. Nun kann sich jeder seine eigene Tortilla füllen: Am besten erst etwas Salsa und Guacamole in die Mitte geben, dann die übrigen Zutaten. Nicht zuviel aufladen und immer einen Rand lassen. Dann eine Seite des Fladens hochklappen und den Fladen erst rechts, dann links zur Seite klappen. Klassisch werden Fajitas aus der Hand essen.

Guacamole

Guacamole ist abgeleitet vom aztekischen Wort „Ahuacamolli“ und heißt Avocadosauce. Der perfekte Dip zu Tortillachips wird auch gerne zum Bestreichen von Tortillafladen verwendet.

Zutaten für 4 Portionen:

2 reife Avocados, 2 Tomaten • 2-3 EL Limetten- oder Zitronensaft • 1/4 Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie) • Salz, Pfeffer, Chili oder Chilischoten

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

1. Die Avocados halbieren, die Steine entfernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Auf einem Teller mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken.
2. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Mit dem Zitrusaft und den fein gehackten Korianderblättchen unter die Avocado mischen.

3. Die Guacamole mit Salz und – je nach gewünschter Schärfe – mit Pfeffer, Chilipulver oder kleingehackter Chilischote abschmecken.

Tomatensalsa

Pico de gallo heißt diese aromatische Salsa in Mexiko. Man reicht sie zu Tortillachips, als Dip zu Quesadillas oder als Zutat für die Füllung von Tortillafladen. Sie schmeckt übrigens auch ohne Chili köstlich.

Zutaten für 4 Portionen:

5 Tomaten, 1/2 Gemüsezwiebel • 1/4 Bund Koriandergrün (oder Zitronenmelisse) • 1 eingelegte Jalapeño Chilischote (oder Chilipulver) • Salz • 2 EL Limetten- oder Zitronensaft

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

1. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. Korianderblättchen fein hacken. Chilischote in kleine Stücke schneiden.

2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Zitrusaft abschmecken.

Tortillas – das Brot Mexikos

Kaum ein Essen, zu dem nicht Tortillas, die weichen Fladen aus Mais- oder Weizenmehl gereicht werden. Sie kommen mit verschiedenen Zutaten – z. B. mit Gemüse, Salat, Fleisch, Salsa – gefüllt, gerollt, gefaltet, frittiert oder überbacken auf den Tisch. Und jede Zubereitungsart hat ihren eigenen Namen:

Tacos sind gefaltete Tortillas mit Füllung. **Burritos** heißen gefüllte Weizentortillas, die gerollt serviert werden.

Chimichangas, frittierte Burritos, gehören zur Tex-Mex-Küche.

Fajitas nennen sich Weizentortillas, die man selbst am Tisch füllt.

Enchiladas sind gefüllte, gerollte und mit Salsa gratinierte Maistortillas.

Flautas heißen gefüllte, gerollte und frittierte Maistortillas.

Tostadas sagt man zu flachen, belegten Maistortillas.

Chalupas nennt man flache, belegte Maistortillas in Bootform.

Quesadillas heißen zusammengeklappte mit Käse gefüllte Weizentortillas.

Totopos oder Tortillachips sind in Stücke geschnittene, frittierte Maistortillas.

Banane mit Honig

In Südamerika gibt es viele Gerichte mit Kochbananen. Die enthalten weniger Zucker, mehr Stärke und werden auch oft für herzhaftere Speisen oder als Beilage verwendet. Die perfekte Süße für Desserts haben sie, wenn ihre Schale schwarz ist.

Zutaten für 4 Portionen:

4 feste Bananen oder Kochbananen
2 EL Butter, 2 EL Honig • 3 EL Limettensaft

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

1. Bananen schälen und in etwa 1 cm dicke, runde Scheiben schneiden.
2. Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Bananen darin etwa 1/2 Minute heiß werden lassen und dann zügig wenden. Honig zugeben und nur kurz schmelzen lassen. Mit dem Limettensaft ablöschen. Bananen auf Teller verteilen. Wer mag, bestreut sie noch mit gehackten Nüssen, auch eine Kugel Eis schmeckt gut dazu.

