



Beate Stach

Breite Str. 4

45891 Gelsenkirchen

Phone: 0209 / 799131

Website: www.glutenfrei-lebenswelt.de

E-Mail: stach@glutenfrei-lebenswelt.de

Glutenfrei-Lebenswelt bietet Ihnen folgende mexikanische Rezeptsammlung zum Nachkochen an:

Liebe Zöliakiebetreffene, liebe Freunde der mexikanischen Küche!

Die hier veröffentlichte Rezeptsammlung mexikanischer Spezialitäten basiert auf den Erfahrungen des Kochteams des ehemaligen "El Mexicano".

Am 14. 11. 2004 wurden die hier präsentierten Gerichte durch den mexikanischen Koch nebst Team gemeinsam mit den Teilnehmern der Selbsthilfeveranstaltung in Gelsenkirchen vorbereitet, gekocht und später mit Genuss verspeist.

Bitte beachten Sie bei jeder Zubereitung von mexikanischen Gerichten den wichtigen Kochtipp des ehemaligen Besitzers des "El Mexicano":

"Die Menge der Gewürze und besonders des verwendeten Chiles (=Sortiment mexikanischer Chilis) hängt vom Geschmack der jeweiligen Esser ab. Lieber Nachwürzen als zu scharf würzen!"

Wir bedanken uns beim mexikanischen Koch für das Preisgeben der Rezepte und wünscht Ihnen viel Spaß beim Nachkochen dieser ausgesuchten Leckereien!

Falls Sie noch Fragen haben oder weitere Kochtipps wünschen, senden Sie uns bitte eine E-Mail an **info@glutenfrei-lebenswelt.de**



Salsas:

Salsa Ranchera:

Zutaten: Tomaten in Dose 2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 1 Lorbeerblatt 1 Teelöffel Gemüsebrühe Salz Zucker ¼ Teelöffel Cumin (Kreuzkümmel) Chiles

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten, andere Zutaten zufügen, ca. 15 min kochen lassen, aufmixen, abschmecken, nach Geschmack etwas kleingeschnittenes Koriandergrün zufügen.

Salsa Tapatia:

Zutaten: Tomaten in Dose 2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 1 Möhre ¼ Sellerie ½ Porree 1 Lorbeerblatt 1 Teel. Gemüsebrühe Salz Zucker ¼ Teelöffel Cumin (Kreuzkümmel) Chiles

Zubereitung: Alle Gemüse in Öl anschwitzen, restliche Zutaten zufügen und ca. 15 min kochen lassen. Pürieren, durch ein Sieb in einen Topf mit heißem Öl geben und noch einmal gut durchkochen lassen.

Salsa Mexicana:

Zutaten: 3 Tomaten ½ Zwiebel Koriandergrün [Chile Jalapeno](#) (=frische, scharfe Chilis, auch in Essig eingelegt in Dosen erhältlich*) frischer Zitronensaft

Zubereitung: Tomaten und Zwiebeln in sehr kleine Stückchen schneiden, Koriandergrün und Chiles fein schneiden, dünsten lassen und abschließend durch eine Sieb streichen oder mit einem Pürierstab pürieren.



Guacamole:

Zutaten: 2-3 sehr reife (weiche) Avocados frischer Zitronensaft

Zubereitung: Das Avocadopüree mit Salsa Mexicana mixen, mit Salz und Zitrone abschmecken

Maiscremesuppe:

Zutaten: 2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 1 Möhre ¼ Sellerie ½ Porree
2 Dosen Mais ca.600 ml Wasser 1 Teel. Gemüsebrühe Salz Zucker
1 Becher Sahne 50 gr. Butter

Zubereitung: Die Gemüse in Öl anschwitzen, restliche Zutaten außer der Sahne zufügen und ca. 15 min kochen lassen. Pürieren, durch ein Sieb in einen Topf mit heißem Öl geben und noch einmal gut durchkochen lassen, mit Butter und Sahne verfeinern.

Serviervorschlag: mit Mais und kleingeschnittenen Paprikastückchen garnieren

Maistortillas:

Zutaten: **Masa Harina** (= getrocknetes gemahlene **Nixtamal**, ein spezielles mexikanisches Maismehl, hierbei werden weiße getrocknete Maiskörner gemeinsam mit Kalk in Wasser eingeweicht bis sich die Haut von den Maiskörnern gelöst hat*) Wasser Salz

Zubereitung: Mehl mit warmem Wasser vermengen, bis ein fester Teig entsteht. Kleine Kugeln formen und zwischen zwei Brettchen, die jeweils mit Frischhaltefolie bedeckt sind, flachdrücken. In einer beschichteten Pfanne ausbacken.

Bezugsquelle: **§**



Das Maismehl **Masa Harina** kann bei der **Firma MEX-AL** in Aachen bestellt werden!

Firma MEX-AL GMBH

Feldchen 12

52070 AACHEN

Telefon: 0241 - 918 540

Fax: 0241 - 911 335

Nachos:

Zutaten: Maistortillas

Zubereitung: Fertige Maistortillas in 1/8 schneiden, frittieren und anschließend nach Geschmack mit Salz, Paprika sowie Chilipulver würzen

Serviervorschlag: Bitte warme Nachos mit den o.g. Salsas (im erkalteten Zustand) gemeinsam als Vorspeise servieren!

Sopes:

Zutaten: vgl. Maistortillas

Zubereitung: Sopes werden genauso hergestellt wie Tortillas, allerdings werden sie weniger dünn gepresst (auf ca. 2 mm), nach dem ersten Ausbacken wird mit den Fingern ein Rand geformt. Kurz vor dem Servieren werden die Sopes in heißem Fett ausgebacken, bis sie knusprig sind.

Füllungen: vgl. Tacos-Füllungen, mit jungem (geriebenen) Goudakäse und Creme fraiche ausgarnieren

Tacos:

Füllung 1:



600 gr. Hähnchenfilet (oder Rinderfilet) in feinen Streifen anbraten 2 große Zwiebeln in Streifen und 3 Paprika in Streifen mitbraten mit Salsa Ranchera ablöschen mit Salz abschmecken

Füllung 2 (vegetarisch):

2 Möhren 1 Zucchini 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 Paprika kräftig anbraten 50 gr. Spinat zufügen mit Salsa Ranchera ablöschen mit Salz abschmecken

Zubereitung: Die ausgebackenen Maistortillas werden je nach Geschmack mit Füllung I oder II gefüllt.

Serviervorschläge: Zu den ausgebackenen Tortillas neben Creme fraiche, Salsa Mexicana und Guacamole einen kleinen Teller mit Zitrone, feingeschnittener Zwiebel und Koriandergrün stellen.

Alle am Tisch können sich ihre Tacos so füllen, wie es ihnen schmeckt.

Enchiladas:

Zutaten: vgl. Tacos

Zubereitung: Tacos mit mit Füllung I oder II zubereiten, anschließend mit Salsa Tapatia, Creme Fraiche und jungem Goudakäse überbacken

***Literatur:**

VOGEL, S. (deutsche Übersetzung): Mexikanische Feste. Die Feste der Frida Kahlo. Mit 145 Rezepten; Kaleidoskopbuch im Christian Verlag: München; 1998; S. 221