



Mexiko-Salat mit Chilicreme  
Truten-Chili mit Käse-Tortillas  
Sahnige Limetten-Creme  
Mexican Coffee

## Die mexikanische Küche

Mexikanische Rezepte werden oft unterschätzt und auf die Tex-Mex-Küche reduziert. Doch mexikanische Rezepte bieten mehr als amerikanisierte Nachos, Bohnen, Salsa und Tortillas. Traditionelle mexikanische Rezepte und ihre Zubereitung variieren je nach Region: Mexikanische Rezepte aus Nordmexiko verwenden wegen der Viehzucht Fleisch als Hauptnahrungsmittel, das zusammen mit grünen Chilis, Mais, Bohnen und Tomaten abwechslungsreich kombiniert werden kann.

Mexikanische Rezepte von der Pazifikküste hingegen servieren überwiegend Meerestiere, die mit Tomaten und Kräutern angerichtet werden. Von der Halbinsel Yucatán stammen mexikanische Rezepte mit jeder Menge Früchte und Gemüse.

## Mexiko-Salat mit Chilicreme



### Zutaten für 6-8 Personen:

- 6 EL Weisswein-Essig
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- Zucker
- 4 EL Öl
- 1 grosse Gemüsezwiebel
- 6 grosse Tomaten
- 1 grosse Salatgurke
- 1 Dose (~400 ml) Kidney-Bohnen
- 1 Dose (~300 ml) Maiskörner
- 4-6 Scheiben Frühstücksspeck
- 150 g Crème fraîche
- evtl. einige Salatblätter
- 1 Beutel (200 g) Taco-Chips

### Zubereitung

- Essig, Salz, Pfeffer, Chili und Zucker verrühren.  
Öl darunter schlagen.  
Zwiebel schälen, grob würfeln.  
Tomaten waschen, in Stücke schneiden.  
Gurke putzen, waschen, längs vierteln. In Scheiben schneiden.  
Bohnen und Mais abspülen, abtropfen lassen.  
Alles mischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
- Speck ohne Fett knusprig braten.  
Auf Küchenpapier abtropfen lassen.  
Speck in Stücke brechen.  
Crème fraîche und Chili verrühren.
- Den Salat abschmecken.  
Mit einigen Salatblättern anrichten und je einen Klecks Chilicreme darauf geben.  
Mit Knusperfleisch und Chips garnieren.  
Rest Chips dazureichen.

## Truten-Chili mit Käse-Tortillas



### Zutaten für 4 Personen:

- 4 grosse Zwiebeln (ca. 300 g)
- 1 kg Trutenbrust
- 3-5 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Packung (500 g) Tomaten
- 100 g Schlagrahm
- 1 TL Hühnerbrühe
- 1 Spitzkohl (ca. 800 g)
- 150-200 g Crème Fraîche
- 75-100 g geriebener Gouda
- 2 Lauchzwiebeln
- Tortillafladen
- Holzspiesschen
- Backpapier

### Zubereitung

- Zwiebeln schälen und würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen und würfeln.
- In 2-3 EL heissem Öl anbraten. 3/4 Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Alles mit Salz und etwas Chili würzen. Tomatenmark zufügen und kurz mit anschwitzen. Tomaten, Rahm und gut  $\frac{1}{4}$  l Wasser zugießen, Brühe zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt 1  $\frac{1}{4}$  - 1  $\frac{1}{2}$  Stunden schmoren. Öfter umrühren.
- Kohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. In 1-2 EL heissem Öl mit übrigen Zwiebeln andünsten, würzen. 2-3 EL Wasser zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Etwas abkühlen lassen und Crème Fraîche unterrühren.
- Tortillafladen in einer grossen Pfanne von jeder Seite kurz erwärmen. Kohl darauf verteilen und mit Hälfte Käse bestreuen. Dann fest aufrollen und mit Spiesschen feststecken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit restlichem Käse bestreuen. Die Wraps im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten überbacken.
- Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Truten-Chili nochmals abschmecken und anrichten. Mit Lauchzwiebeln bestreuen. Die Spitzkohl-Wraps dazureichen.
- Tipp: Je nachdem kann man fürs Chili auch Cayennepfeffer, Tabasco oder  $\frac{1}{2}$  - 1 frische, fein gehackte Chilischote nehmen.

## Tortillafladen



### Zutaten für 4 Personen:

- Variante A: 200 g Weizenmehl
- Variante B: 100 g Weizenmehl und 100 g Maismehl
- Variante C: 100 g Masa Harina (mexikanisches Maismehl)
- 150 ml Wasser (oder Vollmilch)
- 1 TL Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- Öl (zum Backen)

## Zubereitung

- Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten
- Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
- In 8 Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsplatte etwa einen Millimeter dünne Fladen ausrollen.
- In einer Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
- Fertige Fladen in einem Tuch oder einer Stoffserviette legen, dadurch werden sie auch nicht hart.

## Sahnige Limetten-Creme



### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Blatt weisse Gelatine
- 2 ½ unbehandelte Limetten
- oder Zitronen
- 2 frische Eier (Gr. M)
- 50 g Zucker
- ½ Päckchen Vanillin-Zucker
- 100 g Schlagrahm
- 4 TL Preiselbeeren (aus dem Glas)

### Zubereitung

- Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Limetten heiss waschen und trockenreiben. Schale von 2 Limetten abraspeln oder fein abreiben. Beide Limetten auspressen. Eier trennen. Eigelb, Zucker und Vanillin-Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes 3-5 Minuten dickcremig aufschlagen. Saft und die Hälfte Limettenschale darunterrühren. Rest Schale zugedeckt beiseite stellen.
- Gelatine ausdrücken und bei milder Hitze auflösen. Mit 2-3 EL Eigelbmasse verrühren und in die gesamte Eigelbmasse rühren. So lange kalt stellen, bis die Masse halb fest wird. Eiweiss und Sahne getrennt steif schlagen. Erst Sahne, dann Eischnee mit einem Schneebesen locker unter die Creme ziehen.
- Creme in Gläser füllen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.
- ½ Limette in Scheiben schneiden.
- Die Creme kurz vor dem Servieren mit Preiselbeeren, Limettenscheiben und Limettenraspeln verzieren.

## Mexican Coffee



### Zutaten für 4 Gläser (à 250 ml)

- 200 g Zartbitter-Schokolade
- 700 ml Milch
- 2 EL brauner Zucker
- 1 rote Chilischote
- 2 EL lösliches Espresso-Kaffeepulver
- Zimt
- 1 Prise Chiliflocken zum Bestreuen

### Zubereitung

- Schokolade hacken. 75 g Schokolade auf einem warmen Wasserbad schmelzen und auf die Gläser verteilen.
- 600 ml Milch, Zucker und Chilischote erhitzen, 125 g Schokolade darin schmelzen. Kaffeepulver einrühren. Mit etwas Zimt abschmecken.
- 100 ml Milch erwärmen und aufschäumen.
- Chilischote aus dem Kaffee entfernen. Kaffee auf die Gläser verteilen.
- Milchschaum daraufgeben. Mit Chiliflocken bestreuen.