

8/2019

KUNTERBUNTES MEXIKO

Lust auf Genuss

magazin

KUNTERBUNTES MEXIKO

Willkommen im Land der Aromen

Tacos, Tortillas, Ceviche: Gute Laune pur

+ Profi-Tipps für die perfekte Salsa + Margaritas & Co: Coole Drinks für die Fiesta

www.lust-auf-genuss.de

Deutschland: € 4,20 Österreich: € 4,60 – Schweiz: sfr 7,90 – Benelux/Frankreich: € 4,70 – Italien/Spanien: € 4,90 – Griechenland: € 5,70



4 021729 211085

08/2019



#beebetter

Was haben Wildbienen mit Erdbeermarmelade zu tun?



// Bei Bienen denkt man natürlich zuerst einmal an Honig. Gerade die Wildbiene leistet aber einen weitaus größeren Beitrag. Erdbeermarmelade würde es ohne ihre fleißige Hilfe nicht geben. Beeren und viele andere Obstsorten sind zu einem großen Teil von der Bestäubung durch Wildbienen abhängig. Die Bestäubung durch Bienen erhöht nicht nur den Ertrag, sondern steigert auch die Qualität der Früchte. Bestäubte Erdbeeren sind schwerer, haben weniger Missbildungen und schmecken einfach besser. //

Anke Krohmer,
Chefredakteurin

Lust auf Genuss | das schmeckt! | slowly veggie! | Foodboom | Einfach low carb | Sweet Dreams

Werden Sie Teil der großen Initiative zum Schutz der Wildbiene. Weitere Informationen auf beebetter.de

Lust auf
Genuss





¡SALUDOS!*

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wissen Sie, was ich am Sommer besonders liebe? Die Sonne und diese Farben, die die Natur hervorbringt – alles leuchtet in buntesten Tönen: Obst, Gemüse, aber auch Accessoires, mit denen wir jetzt unsere Tische decken. Eine Landesküche passt für mich gerade voll in dieses kulinarische Bild: die Aromaküche Mexikos! So frisch, fröhlich, leicht, abwechslungsreich und einfach köstlich mit ihren fein gefüllten Tortillas, würzigen Salsas, knackigen Salaten, raffinierten Suppen, pikanten Hauptgerichten, kreativen Desserts. Dazu ein paar coole Drinks – und die Fiesta ist perfekt. Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit Vielfalt, die einfach gute Laune macht. Denn so feiern wir den Sommer am besten – gemeinsam. *Ich grüße Sie herzlich!

ANKE KROHMER
CHEFREDAKTEURIN



FOLGEN SIE UNS AUF:

Facebook: www.facebook.com/lustaufgenuss www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/
 Twitter: twitter.com/AnkeKrohmer ... und erfahren Sie News, Trends, Ideen aus der Welt des Genießens ...



9 Melonensalat mit Sellerie und Orange



31 Zucchini-Mais-Quesadillas



36 Enchiladas mit Eiern und Kürbiskernsauce



Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 42



Geheimtipps von Sommelière Christina Hilker finden Sie unter den Rezepten



Frisch & fröhlich: Willkommen in der Mexiko-Aromaküche!

Genießerwochenende

Hotspots der Redaktion in Tulum 6

■ Suppen und Salate

Scharfe Hühnersuppe, Avocado-Koriander-Kaltschale, Garnelen-Cocktail, Melonensalat. Caramba, sind die gut! 8–15

■ Salsas

Von fruchtig bis scharf: Verführerische Stars zum Dippen oder als Beilage..... 16–19

Magazin Praktische Küchenhelfer, neue Mexiko-Kochbücher, kleiner Knigge und die perfekte Guacamole vom Starkoch 20–22

Warenkunde Liebling Avocado 23

■ **Tortillas** Die Grundrezeptete 24–25

■ Kurz nachgefragt bei ...

... Restaurantbesitzer **Iván Nájera**: Alles rund um richtig gute Tortillas..... 26–27

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

... Küchenchef **Mauricio Acosta**: Er verrät das Geheimnis perfekter Salsas 46–47

■ Taco-Bar

Die werden Sie lieben: Burritos mit Rindfleisch, Enchiladas mit Huhn und Sauerrahm, gefüllte frittierte Chilis 28–45

Für Sie probiert Fertig-Dips & -Salsas 48

Pioniere im Porträt Illustratorin Tina Kraus kreiert zauberhafte Kochbuchwelten... 50–53

■ **Trinken** Cerveza, Tequila oder Wein? Authentische Essensbegleiter 54–55

■ Hauptgerichte

Zarte Rippchen, Ceviche vom Heilbutt, gefüllte Paprika mit Walnuss: Diese Kreationen versprechen puren Genuss 56–69

Handwerk Feines und Dekoratives für die Fiesta mexicana 70–73



59 Pilzragout mit
frittierten Tortillas



62 Dorade vom Grill mit Mole
poblano und Süßkartoffel



79 Kokos-Flan
mit Kiwis

Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

■ **Drinks**
Süßfiges mit und ohne Alkohol..... **74-77**

■ **Desserts**
Churros, Kokos-Flan, Avocado-Limetten-
Paletas – die wollen alle!..... **78-85**

Kulinarische Reise Trendküche Latein-
amerika: Auf zu den Hotspots..... **86-90**

Stammtisch Foodie David Weyhe über
scharfe Saucen mit Geschmack..... **91**

■ **Mixx** Neue Margaritas..... **92-93**

Genussmenschen Starkoch Federico
Cappi über seine Liebe zu Mexiko und
die bunte Landesküche..... **94-96**

Editorial..... **3**

Bezugsadressen Wein..... **45**


Bezugsadressen..... **77**

Rezept-Register/ Impressum..... **98**

Vorschau ins nächste Heft..... **99**

Zu Gast bei unserem
Genussmenschen
Federico Cappi
in Tulum

94

 Besuchen Sie uns auch auf:
www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss



Von Salsa bis
Deko: ¡Viva
México!

70





Mexiko-Fan: Redakteurin Sigrun Schuppler traf den Genussmenschen (s. S. 94) Federico



Postkarte: An der Karibikküste locken weißer Sand und türkisfarbenes Meer



In den Cenoten ist auch Stand-up-Paddeln Trend



Zurück zu den Wurzeln: die Maya-Ruinen bei Tulum



Lecker: Feine Veggie-Superbowls gibt es im „Co.Conamor“



Ein unvergessliches Erlebnis: Schnorcheln in Akumal



Traumhaft wohnen und essen im Hotel „Habitas Tulum“

UNSERE TOP-ADRESSEN in TULUM

Strände, Food & Kultur

EINE WELT VOLLER GENÜSSE, DAS VERSPRICHT DIE „RIVIERA MAYA“ AN DER KARIBIKKÜSTE

1 El Tigre de Tulum Ganz entspannt mit dem Fahrrad die Stadt erkunden, das macht in diesen bunten Straßen besonders Spaß. Hier gibt es super Drahtesel, auch E-Bikes! Avenida Coba/Crucero Avenida Tulum.

2 Batey Mojito and Guarapo Bar Sie lieben Mojitos? Dann müssen Sie unbedingt den Maracuja-Mix in diesem Hotspot mit Livemusik kosten! Super: Die Cocktails werden alle mit frisch gepresstem Zuckerrohrsirup zubereitet. Calle Centauro Sur.

3 Co.Conamor Schönes Open-Air-Restaurant mit Veggie-Köstlichkeiten. Im Haupthaus gibt es ein plastikfreies Geschäft mit Bio- und Fair-Trade-Produkten, im Innenhof liegt die Genuss-oase. Calle Polar Pte.

4 Mixik Auf der Suche nach Souvenirs? In diesem wunderschönen Laden findet man zauberhafte traditionelle mexikanische Handarbeiten. Avenida Tulum.

5 Cenoten Die mit Süßwasser gefüllten Kalksteinhöhlen sind bei Tauchern weltweit bekannt und ziehen Besucher magisch an. Wer auf Touri-Ansammlungen verzichten möchte, fährt mit dem Rad die Avenida Coba entlang. Hier reiht sich eine Cenote an die andere.

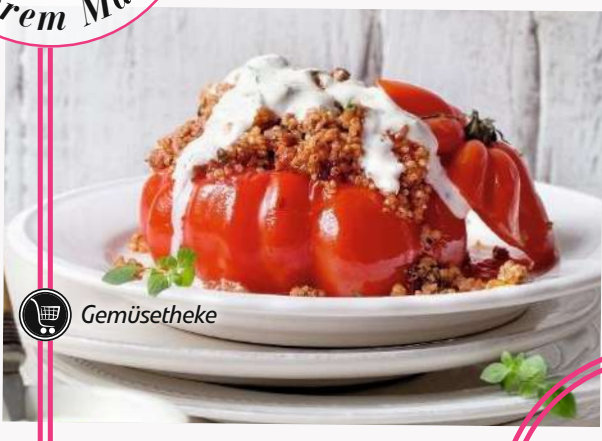
6 Akumal Mit einem Collectivo (Kleinbus) ist man in weniger als 30 Minuten in dem Küstenort. Hier lockt ein Traumstrand (ca. 100 Pesos Eintritt), an dem man Schnorcheln und Meeresschildkröten beobachten kann.

7 Parque Museo de la Cultura Maya Viel Maya-Geschichte, viel Kultur. Und ein Vogelkonzert der besonderen Art erlebt man hier abends kurz vor Sonnenuntergang auf dem Platz vorm Museum. Avenida Tulum 1.

8 Habitas Tulum Das hippe, luxuriöse Beachhotel besteht aus „Zelt-Bungalows“, das komplette Hotel wurde in die Flora und Fauna integriert, und Küchenchef Federico Cappelletti begeistert seine Gäste mit fantastischen Gerichten aus regionalen Produkten. habitastulum.com

9 Maya-Ruine von Tulum Ein absolutes Must-see auf der Yucatán-Halbinsel. Die Ruine ist die einzige Maya-Stätte direkt am Meer. Am besten frühmorgens dort sein, bevor die Reisebusse ankommen! Carretera Federal.

10 Yoga Für alle, die im Urlaub geschmeidig bleiben wollen: In und um Tulum gibt es tolle Angebote – von Yin- über Hatha- bis Air-Yoga, mal auf Dächern, mal am Strand oder klassisch im Studio. Hier nachschauen: www.tribaltulum.com, www.yogashalatulum.com



Gemüsetheke



Fleischtheke



Raffinierte Rezepte &
kreative Ideen
für den Weg durch

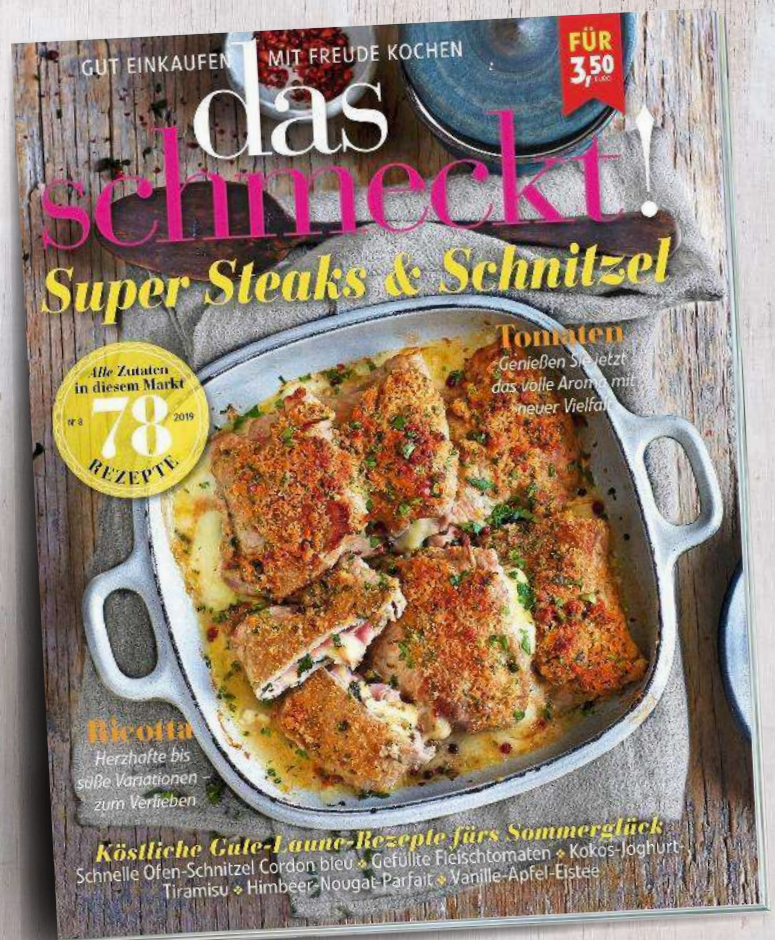
Ihren EDEKA-Markt



Obsttheke



Backtheke



Ab 3. Juli exklusiv bei EDEKA

Wir sagen ¡BIENVENIDOS!

Mexiko – allein der Name lässt die Fantasie und den Gaumen schwelgerisch auf Reisen gehen: atemberaubende Natur, bunte Lebensart, farbenfroh-frische Zutaten und eine der aromatischsten Küchen der Welt. Entdecken Sie einen köstlichen Melonensalat oder spicy Hühnersuppe mit Tortilla-Crunch – so delikat. ¡Vamos!



Scharfe Hühnersuppe mit Tortilla-Crunch

Fruchtige Tomaten, rote Chilis, nussige Avocado sorgen für das variantenreiche Aromenspiel, Mais-Chips für den perfekten Biss.

REZEPT AUF SEITE 14

Melonensalat mit Sellerie und Orange

Besonders raffiniert ist das Dressing:

Auf Limettensaft, Olivenöl und Co.

folgt **ein Schuss Tequila**. ¡Caramba!

REZEPT AUF SEITE 14



So einzigartig, SO ERFRISCHEND!

Avocado-Koriander-Kaltschale

Pure Cremigkeit trifft auf herrliche Frische. Die grüne Beerenfrucht wird mit Crème fraîche, Gurke und Apfelsaft neu in Szene gesetzt.

REZEPT AUF SEITE 14





Garnelen-Cocktail

Inspiziert vom peruanischen **Ceviche**, ist diese Vorspeise mit Tomaten, Gurke, Koriander, Limette perfekt für warme Tage. Delikat dazu: homemade Tortilla-Chips.

REZEPT AUF SEITE 15

DAS AROMA von Lateinamerika





Mexikanischer Krautsalat

Ganz typisch für die Landesküche: würziger Koriander. Auch in diesem Mix aus Rotkohl, Karotten und Sauerrahm darf er nicht fehlen.

REZEPT AUF SEITE 15



Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz!*

Blähungen, Bauchweh, Reizdarm? Häufiger als gedacht, steckt eine Fructose-Intoleranz dahinter. Jeder Dritte ist betroffen.“ Da die Beschwerden oft erst Stunden nach dem Genuss von frucht- oder **haushaltszuckerhaltigen** Lebensmitteln auftreten, werden sie häufig nicht mit der Fructose-Intoleranz in Verbindung gebracht. Mit **Fructaid®** können Sie wieder **alles genießen, was Frucht- und Haushaltszucker enthält**, wie z. B. Obst, Gemüse, Säfte, Süßigkeiten und Desserts.

- Schaltet Fructose einfach aus
- Ohne Nebenwirkungen
- Praktisch für unterwegs

In jeder Apotheke!



Fructaid®

* Zur Verhütung/Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden. ** <https://goo.gl/JMDiy6>

www.fructaid.de

Suppen und Salate: fruchtig, scharf

Ideal im Sommer

Leicht gekühlt sind Melonen eine herrliche Erfrischung. Die dicken, kugeligen Früchte stecken voller wohlschmeckendem Saft und sind daher Durstlöcher und Gaumenschmaus zugleich. Ein Grund mehr, Melonen zu servieren, gern auch im Salat. Und wie wär's mal mit einer „Melonen-Pizza“? Dafür von einer reifen, möglichst kernlosen Wassermelone dicke Scheiben abschneiden. Wie Pizza in Stücke teilen und diese mit Mini-Mozzarellakugeln, klein gewürfelter Tomate sowie mit Rucola oder Basilikum bestreuen. Pfeffer, etwas Olivenöl darüber und genießen.

GETRÄNKE-TIPP



Scharfe Hühnersuppe mit Tortilla-Crunch

Bild auf Seite 8

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Korianderkörner
500 g Hähnchenkeulen, Salz
1 Fenchelknolle, 3 Möhren
2–3 Serrano-Chilischoten (orange oder rot; alternativ andere Chilis)
2 Strauchtomaten, 1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen, 1 EL Pflanzenöl
2 Limetten (Bio), Pfeffer, 1 Avocado
2 Handvoll Kräuter (z. B. Basilikum)
Tortilla-Chips zum Dazuservieren

1. Kreuzkümmel- und Koriandersamen im Mörser zerstoßen, in einem Topf ohne Fett kurz rösten. Keulen abbrausen, in den Topf geben. Mit Wasser bedecken, salzen, ca. 50 Minuten köcheln.

2. Gemüse waschen. Fenchel putzen, Möhren schälen, beides klein schneiden. Chilis evtl. entkernen, in feine Ringe schneiden. Alles nach 40 Minuten Kochzeit zu den Keulen geben.

3. Stiellansatz der Tomaten heraus-schneiden. Tomaten für 30 Sekunden in kochendes Wasser legen. Kalt abschrecken, häuten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken und zusammen mit den Tomaten pürieren. Püree in heißem Öl ca. 3 Minuten unter Rühren rösten.

4. Gekochte Keulen herausheben, Haut und Knochen entfernen. Tomatenpüree in die Brühe rühren. 1 Limette auspres-sen, übrige Limette in Stücke teilen. Fleisch klein schneiden, in die Suppe geben. Suppe mit Salz und Pfeffer sowie Limettensaft abschmecken.

5. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schnei-den. Kräuter hacken. Suppe mit Avoca-do sowie Kräutern anrichten. Tortilla-Chips und Limettenstücke dazureichen.

Pro Portion: 255 kcal/1080 kJ
15 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 8 g Fett

Dazu passt: ein Fino Sherry.



Melonensalat mit Sellerie und Orange

Bild auf Seite 9

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

ca. 400 g Wassermelone und 200 g Honigmelone (beides ohne Schale)
1 Orange, 2 zarte Stangen Stauden-sellerie, 1 Serrano-Chilischote
4 Handvoll gemischte Blattsalate, Kräuterblättchen und evtl. essbare Blüten (Mischung je nach Saison-angebot nach Belieben variieren)
Saft von 2 Limetten

evtl. 2 EL Tequila (Agavenschnaps)
1 EL Agavendicksaft (oder flüssiger Honig, Ahornsirup o. Ä.)
6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

1. Das Fruchtfleisch beider Melonen in dünne, mundgerechte Scheiben schnei-den. Orange so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orange filetieren, die Filets evtl. halbieren. Das zarte Selleriegrün abzupfen und bis zum Anrichten beiseitelegen. Die Sello-riestangen in dünne Scheiben schnei-den. Chili putzen, evtl. entkernen. Chili in feine Ringe schneiden oder würfeln.

2. Salat- und Kräuterblätter waschen, trocken schütteln. Limettensaft, Tequila, Agavendicksaft und Olivenöl verrüh-ren, Dressing mit Salz, Pfeffer würzen.

3. Melonen- sowie Orangenscheiben auf Tellern oder auf einer großen Platte verteilen. Alle vorbereiteten Salatzutaten samt dem zarten Selleriegrün darüberstreuen bzw. darauf anrichten. Salat mit dem Dressing beträufeln, servieren.

Pro Portion: 245 kcal/1030 kJ
21 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 15 g Fett

Tipp: Noch was übrig von den Melo-nen? Dann machen Sie aus der rest-lichen Wassermelone eine Pizza, wie links am Seitenrand beschrieben. Und die Honigmelone schneiden Sie in Stü-cke, die Sie einfrieren und anstelle von Eiswürfeln für Getränke verwenden.

Dazu passt: ein duftiger und frischer Roero Arneis aus dem Piemont.



Avocado-Koriander-Kaltschale

Bild auf Seite 10

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

2 reife Avocados
Saft von 1–2 Limetten
300 g Salatgurke
2 Handvoll Koriandergrün
Salz, 200 ml Apfelsaft
Pfeffer, 1 EL Sesamsamen
½ rote Chilischote
3–4 EL Crème fraîche

1. Die Avocados halbieren und jeweils den Kern entfernen. 1 Avocadohälfte vorerst beiseitelegen und mit etwas Limettensaft beträufeln, damit die Schnittflächen nicht braun anlaufen. Das Fruchtfleisch der übrigen Avocados mit einem Löffel aus der Schale heben und zusammen mit dem Saft von ½ Li-mette in einen Mixbecher geben.

2. Gurke waschen. Ein paar Koriander-blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Gurke grob würfeln und zusammen mit dem übrigen Koriandergrün und etwas Salz zum Avocadofruchtfleisch in den Mixbecher geben. Apfelsaft und 200 ml Wasser dazugießen und das Ganze fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Limettensaft abschme-cken und bis zum Servieren kalt stellen.

3. Sesam in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Chili von Stiel und Kernen befreien, fein würfeln. Crème fraîche mit etwas Salz und 3 EL Wasser glatt rühren.

4. Zum Servieren die Kaltschale in tiefe Teller oder in Suppenschalen ver-teilen. Restliche Avocado in dünne Scheiben oder Würfel schneiden und auf die Suppe geben. Crème fraîche da-rüberträufeln. Alles mit Sesam, übrigem Koriander und Chili bestreut servieren.

Pro Portion: 165 kcal/700 kJ
10 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 12 g Fett

Dazu passt: ein kräuterwürziger Riesling aus der Pfalz.

und voller **LEICHTIGKEIT**



Garnelen-Cocktail

Bild auf Seite 11

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g gegarte Garnelen (ohne Kopf und Schale), 4 Strauchtomaten

Salz, 1 Avocado, 150 g Salatgurke

1 (Jalapeño-)Chilischote

½ rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

1 Handvoll Koriandergrün

150 ml Tomatensaft, Pfeffer

Saft von ½ Limette, 8 Mais-Tortillas (gekauft oder selbst gemacht; siehe Seite 24), ca. 300 ml Pflanzenöl

Salzflocken zum Garnieren

1. Garnelen kalt abbrausen, trocken tupfen, in eine Schüssel geben. Tomaten waschen, vierteln. Das wässrige Innere der Tomaten herausschneiden, mit etwas Salz vermischen und in ein Sieb geben. Die dabei abtropfende Tomatenflüssigkeit auffangen.

2. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und wie die Tomatenviertel und die Gurke in feine Würfel schneiden. Chili halbieren, Kerne und Stiel entfernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Chili, Zwiebel, Knoblauch und Koriander fein hacken, zusammen mit den Gemüswürfeln zu den Garnelen geben. Tomatensaft und das aufgefangene Tomatenwasser hinzufügen, durchmischen. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft abschmecken und den Cocktail 30 Minuten kalt stellen.

3. Tortillas sechsteln. Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen. Tortilla-Stücke portionsweise darin knusprig frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier legen.

4. Salzflocken auf einen Teller streuen. Glasschalen am Rand anfeuchten. Vorsichtig ins Salz drücken, sodass ein Salzrand entsteht. Garnelen-Cocktail noch mal abschmecken, in die Gläser füllen. Tortilla-Chips dazuservieren.

Pro Portion: 740 kcal/3003 kJ

69 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 36 g Fett

Dazu passt: ein rotfruchtiger Prissecco.



Mexikanischer Krautsalat

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Rotkohl, 300 g Möhren

1–2 (Jalapeño-)Chilischoten

1 Orange (Bio), 1 Limette

ca. 2 EL Agavendicksaft

150 g Sauerrahm, Salz, Pfeffer

2 Handvoll Koriandergrün

1. Vom Rotkohl äußere welke Blätter entfernen, den harten Strunk heraus-schneiden. Kohl in feine Streifen schneiden bzw. hobeln. Möhren putzen, schälen. Möhren erst in lange Stücke, dann in feine Streifen schneiden.

2. Chilis waschen, putzen und evtl. auch die Kernchen entfernen. Chilis in feine Ringe oder Würfel schneiden.

3. Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Orange und Limette halbieren und jeweils den Saft auspressen. Beide Zitrus-säfte mit Orangenschale, 2 EL Agavendick-saft sowie Sauerrahm verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Rotkohl, Möhren und Chilis mit dem Dressing mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

4. Rotkohlsalat mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken, mit Koriander bestreuen und servieren.

Pro Portion: 145 kcal/610 kJ

18 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 4 g Fett

Info: Agavendicksaft stellt für Veganer eine beliebte Süßungsalternative zu Honig dar. Um den Sirup zu gewinnen, fängt man den Pflanzensaft von Agaven, einer Kakteenart, auf. Diese Flüssigkeit wird dann erhitzt: Je länger, desto dunkler und konzentrierter schmeckt der Sirup. Übrigens: Ebenfalls aus Agaven brennt man die Schnäpse Tequila und Mezcal. Wobei für Mezcal verschiedene Agavensorten verwendet werden können. Für Tequila darf es dagegen nur die blaue Weber-Agave sein.

Dazu passt: ein saftiger und frischer Welschriesling aus der Steiermark.

BACK TO THE ROOTS

Felix Neureuther
Felix Neureuther



Du bist auf der Suche nach dem Echten, dem Natürlichen und Ungekösteten?
Mit Pure Tea Ingwertee gehst Du zurück zu den Wurzeln und schmeckst wieder echten Teegenuss. www.pfanner.com

Wir lieben es FRESCO & PICANTE

Die sind hot, hot, hot und so lecker: Jalapeños und Chilis gehören in jede gute, authentische Salsa – aber eben nicht nur. Mit Physalis wird's fruchtig, mit Erdnüssen schön cremig, und Joghurt schenkt eine erfrischende Note. Lassen Sie sich überraschen! Einfach naschen, dippen, genießen

Erdnusssauce


Dieser Dip passt nicht nur zu **Meeresfrüchten**, **Fisch**, **Geflügel** und **Fleisch**, sondern ebenso zu knackigem **Gemüse**. Einfach mixen, ausprobieren und die Lieben verwöhnen!

REZEPT AUF SEITE 18

Mole poblano

Ein Erlebnis für die Geschmacksknospen. Die Basis: süßsäuerliche **Tomaten**, abgerundet mit **Zimt**, **Schokolade**, **Koriander**, **Nelken**. So fein!

REZEPT AUF SEITE 18



Salsa amarillo

Jetzt wird's fruchtig und kreativ: Bei der gelben Salsa treffen **Physalis** und gelbe Paprika auf Koriander, Knoblauch, Chili, Agavendicksaft.

REZEPT AUF SEITE 19

Mais-Tomaten-Zwiebel-Salsa

Darf auch gern als Salatbeilage serviert werden: **knackiger Mais, frische Gurke & Co.**, abgerundet mit Limette und Basilikum.

REZEPT AUF SEITE 19

Joghurt-Jalapeño-Sauce

Milde Schärfe und kühle Frische sind eine echte Traumkombi. Der angerührte Dip schmeckt wunderbar zu Burritos, Quesadillas und anderen gefüllten Tacos.

REZEPT AUF SEITE 18

SALSAS zum Teilen und Dippen

Scharf und schärfer

In Mexiko verwendet man für viele Gerichte oft gleich mehrere verschiedene Chilisorten. Denn jede Chilisorte schmeckt anders und hat andere Schärfewerte. Die fruchtige Habanero zum Beispiel ist eine der schärfsten – mit einem Schärfegrad 10 auf einer Skala, die bis 10 reicht. Arbol-Chilis mit Stufe 7 sind ebenfalls noch ziemlich scharf, man benutzt sie meist getrocknet. Im Mittelfeld rangiert die Jalapeño, die in getrockneter Form dann aber Chipotle heißt. Vergleichsweise mild – zwischen Stufe 1 und 3 – sind Chilis der Sorte Ancho.



Mole poblano

Im Bild auf Seite 16–17 links vorn

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
Zutaten für ca. 750 ml (ca. 8 Portionen)
je 3 getrocknete Ancho-, Pasilla-, Mulato- und Chipotle-Chilischoten
30 g Rosinen, 250 g Strauchtomaten
1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen
12 EL Olivenöl, 60 g Mandelkerne
20 g Erdnusskerne, 20 g Sesamsamen, je ½ TL Pfefferkörner, Anis- und Koriandersamen, je ¼ TL Zimt und gemahlene Gewürznelken
400 ml Brühe, 60 g Bitterschokolade (mit 80 % Kakaoanteil), Salz

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Chilis putzen, in Stücke brechen und in einer Pfanne rösten, bis sie duften. Herausnehmen und mit ca. 200 ml kochendem Wasser überbrühen. Rosinen in Schale mit Wasser bedecken.

2. Tomaten ½ Minute in kochendes Wasser legen. Abschrecken, häuten und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln, in 7 EL Öl glasig dünsten. Tomaten hinzufügen, Sauce 5 Min. köcheln. Etwas abgekühlt in Mixer füllen. Chilis abgießen, hinzufügen, alles pürieren. Mandeln, Erdnüsse, Sesam in Pfanne ohne Fett rösten, fein zerkleinern.

3. Pfefferkörner, Anis-, Koriandersaat zerstoßen, mit Zimt und Nelken rösten. Übriges Öl (5 EL) und Chilipüree hinzufügen. Rosinen abgießen, samt Nuss-Mix dazugeben. Köcheln, bis Flüssigkeit fast verdampft ist; dabei darauf achten, dass nichts am Topfboden ansetzt.

4. Brühe angießen, Mole in ca. 10 Minuten sämig einköcheln. Schokolade fein hacken,iterrühren, schmelzen lassen. Mole vom Herd ziehen, mit Salz abschmecken und noch mal pürieren.

Pro Portion: 270 kcal/1140 kJ
8 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 25 g Fett

Und dazu: Tortilla-Fladen (fertig gekauft oder selbst gemacht; Rezepte auf Seite 24) in Stücke schneiden, im Ofen rösten und zum Dippen dazureichen.



Erdnussauce

Im Bild auf Seite 16–17 hinten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Zutaten für ca. 250 ml (ca. 2 Portionen)
3 EL Pflanzenöl (z. B. Maiskeimöl oder Sonnenblumenöl)
100 g Erdnusskerne
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1–2 getrocknete Arbol-Chilischoten (oder Chilis einer anderen Sorte)
200 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe und evtl. Brühe zum Verrühren
Saft von ½ Limette
Salz, Pfeffer

1. Öl in einem Topf erhitzen, Erdnüsse darin unter häufigem Wenden rösten, bis sie zu duften beginnen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln, hinzufügen und glasig dünsten. Chilis hinzufügen, kurz mitrösten. Dann die Brühe angießen und aufkochen.

2. Die Sauce mit einem Mixstab fein pürieren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

3. Zum Servieren die Erdnussauce evtl. noch mit etwas Wasser oder Brühe verdünnen bzw. glatt rühren. Die Sauce schmeckt kalt (wie zum Beispiel zu den frittierten Garnelen-Avocado-Tortillas auf Seite 44) und heiß. Zum (Wieder-) Erhitzen vorsichtig umrühren, damit die Sauce nicht am Topfboden ansetzt.

Pro Portion: 495 kcal/2080 kJ
6 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 45 g Fett

Info: Genau genommen ist die Erdnuss keine Nuss, sondern eine Hülsenfrucht. Bereits zur Inkazeit erntete man diese „Bohnen der Erde“, Erdnüsse werden jedoch mittlerweile weltweit angebaut, vor allem auch zur Ölgewinnung. Sie reagieren allergisch auf Erdnüsse? Dann ersetzen Sie sie in der Sauce durch Sesamsamen und etwas Tahini (Sesampaste). Die Samen rösten und zum Pürieren Tahini und Limettensaft dazugeben. Auch Erdmandeln können für Allergiker eine gute Alternative sein.



Joghurt-Jalapeño-Sauce

Im Bild auf Seite 16–17 Mitte

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Zutaten für ca. 500 ml (ca. 4 Portionen)
2 Handvoll Minzblättchen
1 Limette (Bio), 2 Jalapeño-Chilischoten (ersatzweise andere Chilis)
500 g Naturjoghurt
1 EL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer

1. Ein paar Minzblättchen zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen fein hacken. Limette heiß waschen, trocken tupfen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Chilis waschen, jeweils Stiel und evtl. auch die Kerne entfernen. Die Schoten fein hacken.

2. Joghurt mit gehackter Minze, der Hälfte der abgeriebenen Limettenschale sowie mit Limettensaft, Chilis und Agavendicksaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Joghurtsauce mit übriger Limettenschale und Minzblättchen garnieren.

Pro Portion: 110 kcal/470 kJ
10 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 5 g Fett

Schmeckt zu: Tortillas und sonstige knackige Chips. Nicht nur die kann man in die erfrischende Joghurtsauce tauchen. Auch rohe Gemüsesticks (Möhren, Gurke, Sellerie, Zucchini) passen gut dazu. Ein Klecks der kalten Sauce toppt auch sämige Suppen – oder man serviert die Sauce zu Pellkartoffeln oder zu geröstetem Ofengemüse wie z. B. Süßkartoffeln oder Auberginen.

Info: Salsa oder Mole? Kaum ein Gericht wird in Mexiko ohne Sauce serviert. Eine klare Unterscheidung zwischen den beiden Begriffen gibt es allerdings nicht, beide bedeuten übersetzt „Sauce“. Salsas sind meist fruchtiger und feiner, wohingegen Moles eher die Konsistenz einer Paste haben und oft aus vielen verschiedenen Zutaten zubereitet werden. Mehr zum Thema Saucen lesen Sie im Interview auf Seite 46–47.



Salsa amarillo

Im Bild auf Seite 16-17 rechts hinten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für ca. 300 ml (ca. 4 Portionen)

300 g Physalis (Kapstachelbeeren)

1 gelbe Paprikaschote

1 gelbe Habanero-Chilischote

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

1 Limette, 2 Handvoll Koriander

Salz, Pfeffer, ca. 1 TL Agavendicksaft

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Physalis, Paprika, Chili, Zwiebel, Knoblauch putzen bzw. abziehen. Alles grob würfeln, auf mit Backpapier bedecktem Blech im Ofen 10 Minuten rösten. Abkühlen lassen. Limette auspressen, Saft zum Chili-Mix geben, alles pürieren. Koriander fein hacken, unterheben. Salsa mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft abschmecken.

Pro Portion: 90 kcal/380 kJ

16 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 1 g Fett



Mais-Tomaten-Zwiebel-Salsa

Im Bild auf Seite 16-17 rechts vorn

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für ca. 700 ml (ca. 6 Portionen)

1 Maiskolben (geputzt und ohne die Hüllblätter), Salz

4 Strauchtomaten

1/2 Salatgurke

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Serrano- oder Jalapeño-Chilischote (ersatzweise andere Chilis)

2 Handvoll Basilikumblättchen (oder nach Belieben andere Kräuter)

Saft von 1 Limette

Pfeffer

1. Maiskolben in leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten köcheln. Aus dem Wasser heben und ausdampfen lassen.

2. Maiskolben auf einem heißen Grill oder in einer Grillpfanne rundum rösten, bis sich leichte Grillspuren abzeichnen. Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden und in eine Schüssel umfüllen.

3. Tomaten und Gurke waschen. Tomaten halbieren, Stielansatz heraus-schneiden. Gurke putzen und nach Belieben schälen. Tomaten und Gurke in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides ebenfalls klein würfeln. Chili waschen, Stiel und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln bzw. hacken. Basilikumblätter grob hacken.

4. Alle Zutaten für die Salsa mischen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 25 kcal/110 kJ

3 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 0 g Fett

Schmeckt zu: Grillfleisch oder Fisch.

Info: Bei den frischen Maiskolben, die man hierzulande kaufen kann, handelt es sich um sogenannten Zuckermais. Der wird zunehmend auch vor Ort in Deutschland angebaut, wo Bauern bisher fast ausschließlich Futtermais pflanzen, der nur als Tierfutter nutzbar ist.

kölln.de
#köllnliebe

DEIN LIEBLINGS-MÜSLI. JETZT ZUM MITNEHMEN.



✓ OHNE AROMEN

✓ OHNE PALMÖL

✓ OHNE SOJA

Schon gewusst?

KÜCHENACCESSOIRES, EIN KLEINER FOOD-KNIGGE, WWW-FEINKOST-ADRESSEN
UND GUACAMOLE VOM DREI-STERNE-KOCH: WIR SIND BEREIT FÜR DIE FIESTA!



Cleverer Helferlein

1 SMART Das perfekte Tool für die homemade Guacamole: Mit dem Stampfer sind Avocados nicht nur leicht zerdrückt, sondern auch geschält und entkernt (von Fackelmann, um 10 Euro)

2 PRAKTISCH Ein Spritzer Limettensaft kommt in der mexikanischen Küche eigentlich über jede Speise – mit dieser Presse geht's schnell und einfach (von Westmark, 22x7,5x5 cm, um 7 Euro) **3 TRADITIONELL** Zum Zermahlen von Chilis oder zur Herstellung von Gewürzpasten oder Guacamole darf der Mörser nicht fehlen (von Küchenspecht, um 22 Euro) **4 AUTHENTISCH** Die perfekte Schale im Mexiko-Design setzt Ihre feurigen Salsas und hausgemachten Tortilla-Chips bunt und fröhlich in Szene (von Depot, Ø 17 cm, um 8 Euro)



TYPISCH MEXIKANISCH

Mexikanische Gerichte verbindet vor allem eines: viel (Chili-)Würze! Immer mit dabei ist die Avocado (Warenkunde S. 23), welche traditionell zu Guacamole verarbeitet wird. Auch in ihr finden sich Chilis wieder, genauso wie im delikaten Nationalgericht Pollo con Mole poblano (Huhn in Chili-Schoko-Sauce). Was für uns das Brot ist, ist dem Mexikaner die Tortilla, gern aus Maismehl gebacken (Rezept S. 24). Und am Ende der Fiesta trinkt man einen Tequila, entweder „weiß“ mit Limette und Salz oder „braun“ mit Orange und Zimt.



15,

Tonnen wog die bisher schwerste Tortilla der Welt. Sie wurde 2014 in Spanien von 12 Köchen zubereitet, u. a. aus 1600 Kilo Kartoffeln, 15000 Eiern.*

* Quelle: „Guinness-Buch der Rekorde“



WO GIBT'S DAS?

Caramba: Hier finden Sie alles, was das Genießerherz begehrt

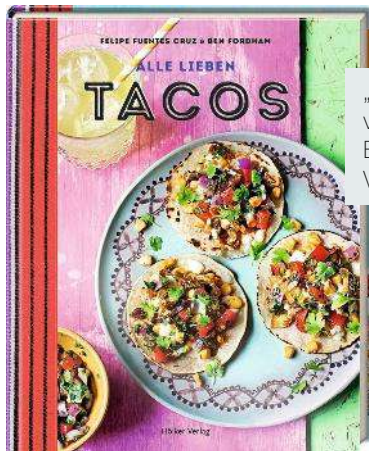
Bei www.holamexico.de gibt's alle Lebensmittel, Kochzutaten und Getränke bequem direkt ins Haus. Soll die Feier noch authentischer werden, bieten Ihnen www.mexgrocer.com.de, shop.latortilla.de und www.mex-al.de zudem die passende Deko – von Scherenschnittgirlanden bis zu stilechten Sombreros. Wer nicht selber kochen möchte, lässt das einen Cateringsservice übernehmen, die gibt's in vielen Städten wie den www.mercadomexicano.de in Würzburg.

BEZUGSADRESSEN finden Sie auf Seite 77

NEUE BÜCHER

Landesküche zum Verlieben & Verschenken

Wer sich über unser schönes Heft hinaus noch Inspirationen und Kochtipps holen möchte, bekommt sie in diesen neuen Büchern. **„Alle lieben Tacos“:** Ein Werk, das hält, was sein Titel verspricht – in ihm findet man alles zu Tortillas, Füllungen und Salsas. Satte 65 Rezepte zu DEM Fast-Food-Trend aus Mexiko, lecker! **„Fiesta“:** von Streetfood-Burritos über Gerichte wie Huhn in Schokoladensauce bis hin zu Drinks mit Tequila. Das Buch zelebriert die Bandbreite dieser bunten Küche, gelungen! **„Tex-Mex Küche“:** Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Starters und Snacks, Tortillas, Hauptgerichte, Beilagen. Dazu Tipps, wie man Chilis entkernt, pulled Meat zerfasert – alles einfach erklärt, wirklich top für Einsteiger.



„Alle lieben Tacos“ von F. F. Cruz und B. Fordham (Hölker Verlag, 24 Euro)



„Fiesta. Das Mexiko Kochbuch“ von Tanja Dusy (EMF Verlag, 30 Euro)



„Tex-Mex Küche“ von Tanja Dusy (GU Verlag, um 9,99 Euro)

Fotos: Frank Bauer, 1; Jolly Schwarz Photography, 1; PR, 6; Shutterstock, 3; StockFood, 1



Kolumne von Christian Jürgens

TIPPS AUS DER STERNEKÜCHE – FOLGE 25

GENUSS ZUM DIPPEN

Gute Zutaten fein abgeschmeckt:
So gelingt die perfekte Guacamole

Höre ich Mexiko, denke ich sofort an Guacamole. Ein Klassiker, der immer geht! Die Basis sollte eine tolle, gut gereifte Avocado sein. Den Kern unbedingt aufbewahren! Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken, ein wenig Frischkäse und eine halbe fein gewürfelte rote Zwiebel unterheben. Für die Schärfe rote Chili dazugeben – aber Vorsicht, es sollte nicht zu feurig werden! Das Ganze mit Limonensaft, Olivenöl, 1 Prise braunem Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Behutsam rühren – ich finde, Guacamole sollte noch stückig und kein Brei sein. Zum Aufbewahren den Kern mit in die Schüssel geben, mit Frischhalte- und dann Alufolie fest abdecken, so wird die Salsa nicht braun.

Ganz essenziell: frische Kräuter. Koriander und Minze zu gleichen Teilen und ein bisschen Petersilie erst kurz vorm Servieren unterrühren, dann explodieren die Kräuter regel-



recht. Guacamole ist so schön vielseitig, man kann sie zu gegrillten Gambas oder Steak servieren – oder mal einfach nur zu einer Portion Pommes frites.



CHRISTIAN JÜRGENS

Der Drei-Sterne-Koch legt im Restaurant „Überfahrt“ (seehotel-ueberfahrt.com) großen Wert auf allerhöchste Produktqualität. Uns verrät er in seiner Kolumne, wie auch wir Sterneflair in unsere Küchen bringen.



GESCHMACKVOLLER WETTBEWERB

Scharfes für Foodies

Das ist mal was für Genießer! Jedes Jahr ruft das Schweizer Traditionsunternehmen Victorinox zu einem internationalen Designwettbewerb auf: 2019 verwandelten Kreative die Taschenmesser (um 22,50 Euro) unter dem Motto „Speisen aus aller Welt“ in kleine Food-Kunstobjekte. Gute Geschenk-idee! www.victorinox.com

Die Top-10-Gewinner-motive inklusive des Messers „Burger Bar“

INTERVIEW MIT DEN DESIGNERN

Glückwunsch nach Mexiko!

Sie haben unter über 2300 Kandidaten eines der Top-10-Taschenmesser 2019 entworfen, woher kam die Idee?

Fernando Anciola: Bei einem Kurztrip nach San Francisco. Wir gingen dort in einem 60s Diner essen und waren begeistert von dieser „Zeitreise“.

„Ihr“ Taschenmesser ist nun auf der ganzen Welt erhältlich. Was bedeutet das für Sie?

Andrea García: Ich fühle mich wirklich geehrt, unter den vielen coolen Ideen ausgewählt worden zu sein!

Fernando Anciola: Mein erstes Victorinox-Taschenmesser bekam ich mit acht Jahren von meinem Onkel geschenkt. Ich liebe es! Zu wissen, dass unser Design, in das wir so viel Herzblut gesteckt haben, nun überall verkauft wird, ist ein tolles Gefühl! Es macht mich sehr stolz.



Kreativ-Team:
Andrea García und Fernando Anciola



KNIGGE: ZU TISCH, BITTE!

Demnächst zu Gast bei einem mexikanischen Abend? Oder Sie planen selbst eine Fiesta? Hier ein paar Regeln, wie man sich landestypisch verhält:

Das gemeinsame Essen nimmt in Mexiko einen hohen Stellenwert ein, doch erst eine zum zweiten Mal ausgesprochene Einladung gilt als verbindlich. Gastgeschenke sind nicht zwingend notwendig, wenn dann in Form von Süßigkeiten oder weißen(!) Blumen. Kurios: Pünktlich ist, wer frühestens eine halbe Stunde zu spät erscheint.

Beim Essen ruhig einen kleinen Rest auf dem Teller übrig lassen und anschließend nicht gleich gehen – schnelle Verabschiedungen gelten als unhöflich. Allgemeiner Dresscode: Kurze Hosen sind tabu, selbst am Strand.

EINE EMPFEHLUNG VON

GUTEWahl

Der Testsieger

Heute: Heißblutfritteusen
Sie suchen Top-Produkte?
GuteWahl.de hilft! Hier finden Sie alle Best-Buys für Küche, Haushalt & Co. Reinklicken!



Tacos, Churros, Fisch: Frittieren leicht gemacht mit der „Multi-Fry“ von De'Longhi

Für die Texmex-Küche und auch sonst ein tolles Tool: Mit einer Kapazität für 1,7 kg Gargut und mit 2400 Watt ist sie ein echtes Kraftpaket.

Qualität: Dank speziellem „Surround Heating System“ und einem Rührarm

wird alles extra knusprig.

Funktion: Die Fritteuse (um 167 Euro) kann auch als Multi-cooker verwendet werden und punktet ebenso beim Backen, Braten, Dünsten und Grillen.



Hier finden Sie weitere Testsieger: www.gutewahl.de

Superfrucht



SIE IST AUS DER MEXIKANISCHEN KÜCHE NICHT WEGZUDENKEN: OB KLASSISCH ALS WÜRZIGE GUACAMOLE, ALS HIGHLIGHT IM SALAT ODER SÜSS ALS CREMIGES EIS (SIEHE SEITE 85) – DIE „AGUACATE“ (SPANISCH FÜR AVOCADO) IST EINFACH EIN ALLESKÖNNER. LESEN SIE SELBST

Besondere Beere

Hätten Sie es gewusst? Aus botanischer Sicht ist die Avocado eine Beere. Eine riesige sogar, denn die Frucht kann mehr als ein halbes Kilogramm schwer werden, ihr Samen erreicht manchmal sogar die Größe eines Tischtennisballs. Erstaunlich: Weltweit gibt es mittlerweile an die 400 verschiedene Sorten.

Kraftpaket

Je nach Sorte enthält eine reife Avocado zwischen 20 und 30 Prozent Fett. Aber keine Panik – es handelt sich dabei um wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Diese können beim Abnehmen helfen, indem sie den Stoffwechsel ankurbeln.

Ihre Synonyme

Bezeichnungen wie „Butterbirne“ oder „Butter des Waldes“ sind ein Hinweis auf den Fettgehalt und die Streichfähigkeit der Avocado. Aufgrund der runzelig-braunen Schale nannten die Engländer sie früher auch „Alligator Pear“ (Alligatorbirne).

Reife Leistung

Haben Sie eine harte Avocado zu Hause, können Sie diese einfach zusammen mit Äpfeln oder Birnen in einer Papiertüte lagern. Innerhalb weniger Tage ist die Avocado butterweich und hat ihr köstliches Aroma entwickelt.

Schlechte Ökobilanz

So lecker Avocados auch sein mögen, so ist ihr Konsum aus ökologischer Sicht doch bedenklich. Oft stammen Avocados aus Peru, Chile, Mexiko oder Südafrika, haben also lange Transportwege hinter sich. Außerdem benötigt der Anbau unverhältnismäßig viel Wasser. Wer also Avocados kauft, sollte auf EU-Bio-Siegel und ein möglichst nahes Herkunftsland wie Spanien achten.

Immer gut gewickelt

LIEBLINGSFLADEN

Ob aus Mais oder Weizen: Was wäre die mexikanische Küche ohne ihren superflachen, köstlichen Star!

Und am besten schmecken Tortillas natürlich selbst gebacken

Weizen-Tortillas

Im Bild auf Seite 25

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für ca. 10 Stück

250 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl für die Arbeitsfläche

1 TL Salz, ½ TL Backpulver

4 EL Pflanzenöl (z. B. Maiskeimöl)

1. Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Öl hinzufügen, 140 ml warmes Wasser angießen. Alles mit den Händen zu einem elastischen Teig kneten. Ist der Teig zu trocken und bröselig, nach und nach weiteres Wasser (bis zu 60 ml) hinzufügen; der Teig sollte allerdings auch nicht klebrig sein. Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

2. Danach den Teig in 10 möglichst gleich große Portionen teilen. Jede Portion auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz rund dünn ausrollen (Ø ca. 12 cm) oder mit einer Tortilla-Pressen zu dünnen Fladen pressen. Die ausgerollten Tortillas mit jeweils einer Lage Pergamentpapier dazwischen aufeinanderstapeln.

3. Eine passend große Pfanne stark erhitzen und die Tortillas nacheinander auf beiden Seiten jeweils etwa 45 Sekunden backen, bis sie Blasen werfen. Die gebackenen Tortillas noch warm übereinanderstapeln und mit einem leicht angefeuchteten Geschirrtuch oder mit Frischhaltefolie abdecken (damit die Tortillas nicht austrocknen, denn dann würden sie brüchig werden).

Pro Stück: 140 kcal/590 kJ

18 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 6 g Fett

Mais-Tortillas

Im Bild auf Seite 25

Vor-/Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Zutaten für ca. 10 Stück

DAS BRAUCHT MAN: evtl. Tortilla-Pressen und Gefrierbeutel 250 g Masa Harina (feines Tortilla-Maismehl; in Spezialitätenläden oder online erhältlich), 1 TL Salz, 1 EL Pflanzenöl (z. B. Maiskeimöl) und evtl. Fett für die Pfanne

1. Maismehl, Salz und Öl in eine Schüssel geben. 200 ml Wasser hinzufügen und alles kneten, bis ein kompakter, jedoch nicht mehr klebriger Teig entstanden ist. Sollte der Teig zu bröselig sein, noch weiteres Wasser in kleinen Mengen hinzufügen (evtl. bis zu 80 ml) und einarbeiten (die benötigte Wassermenge kann je nach verwendetem Mehl stark variieren).

2. Teig in 10 möglichst gleich große Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen und diese in einer Tortilla-Pressen zu einem dünnen Fladen pressen. Damit der Teig nicht an der Pressen hängen bleibt, kann man den Teig auch zwischen die Folien eines aufgeschnittenen Gefrierbeutels legen. Wer keine Tortilla-Pressen hat, kann den Fladen zwischen der Gefrierbeutelfolie auch mithilfe eines Nudelholzes ausrollen.

3. Die ausgerollten Tortillas mit jeweils einer Lage Pergamentpapier dazwischen aufeinanderstapeln. Eine passend große Pfanne ohne Fett erhitzen und die Tortillas darin nacheinander auf jeder Seite ca. 90 Sekunden backen. Sollten die Tortillas in der Pfanne ansetzen, diese evtl. doch mit wenig Fett einpinseln.

4. Damit die gebackenen Tortillas nicht austrocknen (dann könnten sie brüchig werden), stapelt man die warmen Tortillas übereinander und deckt sie mit Frischhaltefolie oder mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.

Pro Stück: 95 kcal/400 kJ

19 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 1 g Fett





Mais-Tortillas

Wer zu den Profis gehören möchte, bearbeitet den Maisteig mit einer **Tortilla-Presse** (siehe Bezugsadressen S. 77), so entstehen schön dünne, gleichmäßige Fladen.

REZEPT AUF SEITE 24

Weizen-Tortillas

Sie sind **deutlich heller als das goldgelbe Maisoriginal**, aber genauso lecker. Und weicher von der Struktur her, weshalb man sie etwas **besser ausrollen kann**.

REZEPT AUF SEITE 24

MAIS

WEIZEN

kurz
nachgefragt
bei
*Juan Nájera**

Alles rund um echt gute TORTILLAS

Quesadillas, Enchiladas, Burritos – sie alle haben eines gemeinsam: den Teigfladen!
Unser Experte verrät, was Sie über die Tortilla wissen sollten und wie sich die einzelnen
Gerichte unterscheiden. Tauchen Sie ein in die Ursprünge der mexikanischen Küche





Genuss für Augen und Gaumen: In der bunten „Taquería“ am Münchner Isartor kommen Fans der mexikanischen Küche garantiert auf ihre Kosten

Tortillas sind weltbekannt und echte Lieblinge der mexikanischen Küche. Woraus besteht der Teigfladen genau?

Ursprünglich aus Maismehl. In der modernen mexikanischen Küche gibt es aber mittlerweile auch Weizen-Tortillas. Bei uns sind die gelben oder weißen Varianten am bekanntesten, es gibt in Mexiko selber noch rote, grüne, schwarze und blaue Maissorten und somit auch verschiedenfarbige Tortillas. Aus den Maiskörnern wird das Mehl hergestellt, was zu unterschiedlichen Gerichten weiterverarbeitet wird. Die Tortilla ist wahrscheinlich das weltweit bekannteste Gericht aus Maismehl.

Wie kam es zu Weizen-Tortillas?

Das lässt sich auf die spanische Kolonialzeit zurückführen. Die Spanier haben damals Weizen mitgebracht und in Mexiko angepflanzt. Da es im Norden von Mexiko aufgrund der Temperaturen nicht so viel Mais gab, war Weizen natürlich eine gute Alternative. So wurde dann auch das Mehl zu Tortillas weiterverarbeitet. Witzigerweise spiegelt sich das auch heute noch in Mexiko wider: Im Norden werden mehr Weizen-Tortillas gegessen, im Zentrum und Süden lieber Mais-Tortillas.

Welche Tortilla nimmt man für welches Gericht?

Die meisten Rezepte kann man sowohl mit Mais- als auch mit Weizen-Tortillas zubereiten. In unserem Restaurant nehmen wir Mais-Tortillas für Tacos und Weizen-Tortillas für Quesadillas und Burritos – die sind etwas elastischer,

und der Burrito lässt sich so besser aufrollen. Eigentlich ist es wirklich reine Geschmackssache, aber die Mais-Tortillas sind zum Beispiel super für Menschen, die kein Gluten vertragen.

Tacos, Tortillas, Enchiladas – worin liegt der Unterschied?

Einzig und allein in der Füllung, denn Grundlage ist immer die Tortilla, die in der Pfanne erst goldbraun ausgebacken wird, bevor man sie weiterverarbeitet. Daraus werden eigentlich immer Tacos gemacht, ob weich oder hart, denn jede gefüllte Tortilla wird ursprünglich als Taco bezeichnet. Eine der traditionellen Füllungen ist Cochinita pibil – in Bananenblättern geschmortes Schweinefleisch mit Gewürzen und eingelegten roten Zwiebeln. Aber auch Rindfleisch ist sehr beliebt, gern mit Kartoffeln, Karotten und Tomaten. Dazu gibt es immer eine Salsa nach Wahl. Und je nach Füllung entstehen dann die unterschiedlichen Bezeichnungen. Enchiladas sind Bohnen-Tortillas, weil „frijol“ Bohnen auf Spanisch bedeutet. In Enchiladas sind, klar, Chilis enthalten, Enmoladas werden immer in Mole, also Sauce, serviert.

Und Quesadillas?

Sind Tortillas mit Käse! Dabei wird die Tortilla traditionell in der Mitte zusammengeklappt, nicht gerollt. Aber wenn ich ehrlich bin, ursprünglich hatten wir keinen Käse. Der kam auch erst mit den Spaniern, da die Mexikaner eigentlich keine Kühe besaßen. Mittlerweile lieben wir Käse und haben ein paar eigene Sorten wie den Queso

Oaxaca. Den kaufe ich hier immer im mexikanischen Feinkostgeschäft. Er ist schön weich und leicht säuerlich. Wer den nicht bekommt – auch milder Gouda oder Edamer passen toll.

Und was kann man noch Leckeres mit Tortillas machen?

Wenn man die Fladen zum Beispiel schneidet und frittiert, dann erhält man köstlich-knusprige Tortilla-Chips. Bei uns heißen sie Totopos und die hat man früher aus Tortillas vom Vortag gemacht – eine einfache und leckere Resteverwertung. Übrigens bestellen die meisten Leute Nachos, aber Nachos sind eigentlich Tortilla-Chips mit Käse überbacken. Apropos Käse, aus Totopos kann man wunderbar Chilaquiles machen. Das sind Tortilla-Chips in Salsa, mit reichlich Käse überbacken und Crème fraîche getoppt. Einfach superlecker.

Wie lange halten sich Tortillas?

Etwa bis zu fünf Tage im Kühlschrank. Größere Vorräte kann man übrigens auch wunderbar einfrieren.

*** IVÁN NÁJERA**
GESCHÄFTSFÜHRER VON
LA TAQUERÍA UND COMETA

Der Münchner mit mexikanischen Wurzeln möchte seine Heimatküche bekannter machen. Auf seiner Karte stehen u. a. eingelegte Kaktusblätter, Pollo con Mole (Huhn in Schoko-Chili-Sauce). www.taqueria.de

Spezialitäten der COCINA MEXICANA

Burritos, Enchiladas, Quesadillas: Wie Tortilla-Fladen auch zubereitet sind, die Küche Mexikos ist weltweit bekannt für ihre vielen Variationen an köstlich gefüllten Tacos. Echte Klassiker und neue Ideen mit Fisch, Fleisch, Gemüse servieren wir Ihnen hier. Zum Verwöhnen der Liebsten



Burritos mit Rindfleisch und Rotkohl

Für Würze sorgt die **Salsa amarillo (gelbe Sauce)** mit Physalis und Chili. Das Bohnenpüree schenkt eine schöne Cremigkeit.

REZEPT AUF SEITE 40

Dreierlei Pickles

Ob mit **roten Zwiebeln**, mit **Radishes** oder **Paprika und Möhren** – definitiv immer mit einer pikanten Note. Top als Begleiter.

REZEPTE AUF SEITE 40





Enchiladas mit Huhn, Sauerrahm und Cheddar

Zu dem warmen Ofengericht reichen wir **Pico de Gallo**: eine erfrischende Salsa aus fein gewürfelten Tomaten, Gurke, Zwiebel und Limettensaft.

REZEPT AUF SEITE 41

SO SCHMECKT der Sommer



Zucchini-Mais-Quesadillas

Den Fladen am besten **frisch und warm aus der Pfanne** genießen, so zergeht der Käse noch schön zart schmelzend auf der Zunge.

REZEPT AUF SEITE 41

Tacos mit Huhn, Mango- salsa und Guacamole

Harte Schale, köstlicher Kern:
Dieses **mexikanische Fast Food**
isst man am liebsten aus der Hand.


REZEPT AUF SEITE 42

ANZEIGE

VICTORINOX FOOD OF THE WORLD

Sie suchen ein Tool für dieses crispy
Rezept? Wie wäre es mit einem
coolen Schweizer Taschenmesser (um
22,50 Euro), einem Gewinner des
Design-Wettbewerbs 2019! Mit sieben
Funktionen, www.victorinox.com





EIN GENUSS

auch am Morgen

Tortilla mit Spiegelei, Chorizo und Bohnenpüree

In Mexiko werden die **Huevos**

Rancheros (Eier nach Farmerart)
sehr gern zum Frühstück gegessen.

REZEPT AUF SEITE 42



**Tortillas mit Seeteufel,
Spitzkohl und Salsa**

Pfeffer, Kreuzkümmel und drei
verschiedene Chilisorten verleihen
dem Fisch besonders viel Aroma.

REZEPT AUF SEITE 42





Durstlöscher-Sticks

Machen Appetit und erfrischen:

mit Chili aufgepepptes Obst und Gemüse. Ideal zum Aperitif oder zur Sundowner-Margarita (s. S. 74–75).

REZEPT AUF SEITE 43

ZUM SNACKEN
für zwischendurch

Enchiladas mit Eiern und Kürbiskernsauce

Statt Guacamole gibt es hier eine
Sauce aus Kürbiskernen und dem
mexikanischen Würzkräut Epazote.

REZEPT AUF SEITE 43



Gefüllte frittierte Chilis

Herrlich krosse Schale mit einem cremigen Kern: In den sogenannten **Chiles rellenos** findet sich der mexikanische Weichkäse namens Queso Chihuahua.

REZEPT AUF SEITE 44



EIN MIX,
der einfach Freude macht

KLEINES GLÜCK

Happen für Genießer



Garnelen-Avocado-Tortillas mit Erdnusssalsa

So wird's besonders knusprig:

Die fertig gerollten **Tortilla-Päckchen**
werden einzeln in Öl frittiert.

REZEPT AUF SEITE 44



Essen
verbindet



TACO-BAR: eine kulinarische Reise

Mexiko- Abc

Mexikaner lieben ihre traditionellen Gerichte. Doch was ist eigentlich was? Hier ein kurzer Überblick.

Empanadas: gefüllte warme oder kalte Teigtaschen.

Fajitas: gefüllte Tortillas – ein Gericht aus der Texmex-Küche.

Burritos: gefüllte und gerollte Tortillas, ebenfalls aus der Texmex-Küche.

Mole: das mexikanische Wort für Sauce.

Tamales: mit Maisteig gefüllte Maisblätter.

Pozole: ein gehaltvolles Kesselgericht auf Grundlage von Mais und Bohnen.

Und was Tortillas, Tacos und Enchiladas unterscheidet, lesen Sie im Interview Seite 26–27.



Burritos mit Rindfleisch und Rotkohl

Bild auf Seite 28

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
plus Einweichzeit: über Nacht

Zutaten für 8 Burritos

250 g getrocknete braune oder schwarze Bohnen, Salz

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

7 EL Olivenöl, Pfeffer

4 Rinderhüftsteaks (à ca. 200 g)

400 g Rotkohl, 3 EL Weißweinessig

1 Romanasalat

16 EL Salsa amarillo (das Rezept dafür siehe auf Seite 19, ersatzweise eine andere Grillsauce)

8 Weizen-Tortillas (Fertigprodukt oder selbst gemacht; siehe Seite 24)

1. Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Abgießen, dann mit frischem Wasser in ca. 1 Stunde weich kochen. Salzen, 5 Minuten weiterkochen. Die Hälfte der Bohnen herausheben und mit Kochsud bedeckt beiseitestellen.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln, in 2 EL Öl glasig dünsten. Zu den übrigen Bohnen im Topf geben und kochen, bis die Bohnen aufplatzen. Dann abgießen, Kochwasser auffangen. Bohnen-Mix mit etwas Kochwasser cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer würzen.

3. Steaks salzen, pfeffern, in 2 EL heißem Öl pro Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten. Hitze reduzieren, Steaks weiterbraten (sie sollten innen rosa sein). Abkühlen lassen, in Streifen schneiden.

4. Kohl putzen, dünn hobeln. Mit Essig, übrigen Öl (3 EL), Salz und Pfeffer würzen. Salat putzen, waschen, trocken schütteln. Übrige Bohnen abtropfen lassen. Bohnenpüree und je 2 EL Salsa sowie alle übrigen Zutaten auf den Tortillas verteilen, dabei auf einer Seite einen Rand frei lassen. Tortillas von der belegten Seite her einrollen und servieren.

Pro Stück: 480 kcal/2020 kJ

42 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 20 g Fett

Dazu passt: ein saftiger Zweigelt aus dem Burgenland.



Rote-Zwiebel-Pickles

Im Bild auf Seite 29 vorn Mitte

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
plus Wartezeit: mind. 4 Stunden

Zutaten für 1 Glas (500 ml; 10 Portionen)

4 mittelgroße rote Zwiebeln

100 ml Weißweinessig

50 g Zucker, 1 Prise Meersalz

1 Serrano-Chilischote (eine der in Mexiko gebräuchlichsten Sorten)

1 TL Pfefferkörner, 1 EL Senfkörner

1. Zwiebeln abziehen, in etwa 5 mm breite Spalten schneiden. Für den Sud Essig, Zucker, Salz, Chili, Pfeffer- sowie Senfkörner mit 200 ml Wasser aufkochen. Zwiebeln hinzufügen und im Sud noch ca. 8 Minuten köcheln lassen.

2. Zwiebeln samt Sud in ein sauber ausgekochtes Glas umfüllen. Glas mit Deckel verschließen und die Pickles vor dem Servieren mindestens 4 Stunden durchziehen lassen.

Pro Portion: 30 kcal/130 kJ

7 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 0 g Fett

Radieschen-Pickles

Im Bild auf Seite 29 hinten rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
plus Wartezeit: mind. 4 Stunden

Zutaten für 1 Glas (500 ml; 15 Portionen)

ca. 15 Radieschen

100 ml Weißweinessig

50 g Zucker, 1 Prise Meersalz

1 Handvoll Epazote (zu diesem typisch mexikanischen Würzkräut siehe die Info rechts unten)

1. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 200 ml Wasser mit Essig, Zucker, Meersalz und Epazote aufkochen. Radieschen hinzufügen, alles 3 Minuten köcheln lassen.

2. Radieschen samt Sud in ein sauberes Schraubverschlussglas geben. Glas verschließen und die Radieschen mindestens 4 Stunden durchziehen lassen.

Pro Portion: 15 kcal/60 kJ

4 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 0 g Fett

Paprika- und Möhren-Pickles

Im Bild auf Seite 29 hinten links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
plus Wartezeit: mind. 4 Stunden

Zutaten für 1 Glas (500 ml; 10 Portionen)

150 g Möhren

1 grüne Paprikaschote

1 Jalapeño-Chilischote

100 ml Weißweinessig

50 g Zucker, 1 Prise Meersalz

1 EL Koriandersamen

1 TL Senfkörner

1. Möhren schälen, in ca. 5 cm lange und 1,5 cm breite Stifte schneiden. Die Paprika vierteln und putzen, dabei die Kernchen sowie die weißen Innenwände entfernen. Das Paprikafruchtfleisch in etwa 1,5 cm breite Spalten schneiden. Chili in 4 mm dünne Ringe schneiden.

2. Für den Sud Essig, Zucker, Salz, Koriandersamen und Senfkörner mit 200 ml Wasser aufkochen. Die Gemüse hinzufügen, alles 10 Minuten köcheln.

3. Gemüse samt Sud in ein sauberes, verschließbares Glas füllen. Glas mit Deckel verschließen. Die Pickles mindestens 4 Stunden durchziehen lassen.

Pro Portion: 35 kcal/150 kJ

8 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 0 g Fett

Haltbarkeitstipp: Wer die Pickles auf Vorrat einkochen möchte und daher auf lange Haltbarkeit Wert legt, der sollte unbedingt auf peinlich saubere Gläser achten. Am einfachsten lassen sich Einmachgläser im Ofen sterilisieren. Dazu den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gläser (und evtl. auch die Deckel) auf einem Blech in den Ofen stellen und darin heiß werden lassen. Nach 10 Minuten Ofen ausschalten, Gläser darin abkühlen lassen und direkt danach befüllen.

Info Epazote: Das Kraut ist auch unter dem Namen Wohlrüchender Gänsefuß oder Mexikanisches Bohnenkraut bekannt und gehört wie Amaranth zu den Fuchsschwanzgewächsen. In Mexiko schätzt man es wegen seiner frischen Würze und weil es Speisen bekömmlicher macht. Bei uns ist Epazote eigentlich nur getrocknet erhältlich – und das auch nur online. Andere Kräuter wie Oregano, Majoran oder Basilikum sind jedoch feiner Ersatz dafür.

Zu den Pickles passt: ein erfrischendes Pils.

GETRÄNKE-
TIPP



durch die Aromaküche Mexikos



Enchiladas mit Huhn, Sauerrahm und Cheddar

Bild auf Seite 30

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

offeneste Form

1 Chilischote (z. B. die etwas mildere Sorte Arbol), 1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt

600 g Hähnchenbrustfilet, Salz

300 g Cheddar (ersatzweise alter Gouda oder anderer Käse)

500 g Sauerrahm und nach

Belieben etwas Sauerrahm zum

Servieren, Pfeffer

Saft von ½ Limette

8 große Mais- oder Weizen-Tortillas (gekauft oder selbst gemacht; Rezepte siehe auf Seite 24; siehe die Info unterm Rezept)

2 EL Olivenöl, einige Korianderblättchen zum Garnieren

½ rote Zwiebel zum Anrichten

FÜR DIE PICO DE GALLO

4 Strauchtomaten

½ Salatgurke

1–2 Jalapeño-Chilischoten (ersatzweise Serrano- oder Thai-Chilis)

1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, Saft von ½ Limette

1. Chili halbieren, putzen und entkernen. Chili in einem Topf anrösten, dann mit 500 ml Wasser aufgießen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden, beides mitsamt Lorbeerblatt zum Chiliwasser geben. Würzsud aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.

2. Fleisch kalt abbrausen, salzen und in den Sud legen. Hitze reduzieren und das Fleisch in etwa 10 Minuten gar köcheln (es soll noch saftig sein).

3. Fleisch aus dem Sud heben, leicht abkühlen lassen und in Stücke zupfen oder schneiden. Kochsud durch ein Sieb gießen, auffangen. Lorbeerblatt entfernen. Den Chili-Zwiebel-Mix vom Sieb

mit ca. 150 ml Kochsud pürieren. Den übrigen Kochsud beiseitestellen.

4. Käse raspeln. Chilipüree mit Hähnchenfleisch und jeweils der Hälfte vom Sauerrahm und vom Käse vermischen. Die Füllung mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

5. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Tortilla-Fladen ausbreiten, die Füllung auf den Fladen verteilen und die Tortillas einrollen.

6. Die ofenfesteste Form mit Öl einfetten. Die gefüllten Tortillas nebeneinander in die Form legen. Übrigen Sauerrahm (250 g) und übrigen Käse mit ca. 30 ml Kochsud verrühren. Käsecreme gleichmäßig auf die gefüllten Tortillas verteilen. Enchiladas im vorgeheizten Backofen 10–15 Minuten gratinieren, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

7. Inzwischen Koriander zum Garnieren grob hacken. ½ rote Zwiebel zum Anrichten fein hobeln.

8. Für die Pico de Gallo Tomaten, Gurke und Jalapeño-Chili(s) waschen. Tomaten und Gurke fein würfeln. Chili(s) halbieren, evtl. entkernen, fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten für die Pico de Gallo vermischen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft würzen.

9. Zum Servieren die Enchiladas aus dem Ofen nehmen, mit Korianderblättchen sowie fein gehobelter roter Zwiebel garnieren. Pico de Gallo und evtl. etwas Sauerrahm dazureichen.

Pro Portion: 685 kcal/2880 kJ
14 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 44 g Fett

Pico de Gallo: Das ist eine mexikanische Würzsauce, die man nicht nur zu Enchiladas reichen kann. Auch für Tacos, Fajitas und Burritos ist die pikant-erfrischende Beilage unverzichtbar.

Info: Tortillas sind aus der Küche Mexikos nicht wegzudenken. Früher bestanden sie ausschließlich aus Maismehl, erst seit einiger Zeit bäckt man die dünnen Brote auch mit Weizenmehl. Übrigens: Ihren Namen erhielten sie von den spanischen Eroberern, denn Tortilla heißt so viel wie „kleiner Kuchen“. Allerdings bekommt in Spanien, wer Tortilla bestellt, einen deftigen Eierkuchen mit Kartoffeln und keinen Teigfladen.

Dazu passt: ein hefiger und mandelwürziger Orvieto aus Umbrien.



Zucchini-Mais-Quesadillas

Bild auf Seite 31

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Eisbergsalat, 2 Möhren

Saft von 1 Limette

1 EL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer

6 EL Olivenöl, 2 Maiskolben (ersatzweise 1 kleine Dose Maiskörner)

1 EL Butter, 2 rote Paprikaschoten

300 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen

Chiliflocken, 4 EL Pflanzenöl

4 große Mais-Tortillas (gekauft oder selbst gemacht; siehe Seite 24)

200 g geriebener Cheddar

1. Blattsalat putzen, waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen, in dünne, lange Streifen hobeln (oder mit Sparschäler Streifen abziehen). Fürs Dressing Limettensaft, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl verrühren.

2. Von den Maiskolben die Körner herunter schneiden (Dosenmais abgießen). Mais mit 200 ml Wasser in Butter dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mais in eine Schüssel umfüllen.

3. Paprika putzen, abbrausen und würfeln. Zucchini waschen, längs vierteln, klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

4. Ofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprika im übrigen Olivenöl (3 EL) 2 Minuten anbraten. Zucchini und Knoblauch hinzufügen und ca. 5 Minuten rösten. Zum Mais geben. Alles mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken würzen.

5. In einer Pfanne 1 EL Pflanzenöl erhitzen, 1 Tortilla hineinlegen, mit je einem Viertel Gemüse-Mix sowie Käse belegen. Zusammenklappen, jede Seite knusprig braten. Im Ofen warm halten. Übrige Tortillas ebenso zubereiten. Salat und Möhren mit Dressing mischen. Quesadillas vierteln, alles servieren.

Pro Portion: 815 kcal/3430 kJ
78 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 41 g Fett

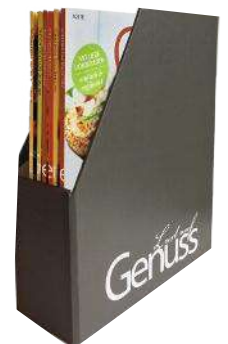
Dazu passt: ein Malvasia aus dem Friaul.

Schon gesehen?

Hochwertig produziert und so praktisch: Eine ganze Jahresedition der Lust auf Genuss-Magazine findet in dem festen Schubert Platz. So haben Sie Ihre 13 Lieblingsausgaben immer schnell zur Hand. Kulinarische Highlights, im Alltag unkompliziert umgesetzt.

Einen Lust auf Genuss-Sammelschuber können Sie hier bestellen:

<https://burdafoodshop.de/>



9,95 €

inkl. MwSt. (zzgl. Versandkosten)

VIELFALT genießen: Klassiker sowie

Passende Getränke

Außer dem berühmten Bier mit dem Zitronenschnitt am Rand (nicht im Bier!) lieben Mexikaner auch alkoholfreie Mischungen aus eiskaltem Wasser mit Fruchtputee wie etwa das Agua de Tamarindo (ein Rezept siehe auf Seite 76) oder Agua de Jamaica. Dieser Eistee aus Hibiskusblüten ist herrlich erfrischend und perfekt für laue Sommerabende. Sehr zu empfehlen für eine feurige Fiesta mexicana ist auch die Buttermilch-Margarita unserer Bartenderin Bettina Kupsa (siehe Bettys beste Drinks auf Seite 92–93). Ausprobieren!

GETRÄNKE-TIPP



Titelrezept

Tacos mit Huhn, Mango-salsa und Guacamole

Bild auf Seite 32 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Mörser

1 reife Mango, ca. 300 g Salatgurke
½ Habanero-Chili, 1 Jalapeño-Chili
Salz, Saft von ½ Orange
3 Avocados, 3–4 Limetten
Pfeffer, evtl. Chiliflocken
250 g gegarte schwarze Bohnen (selbst gekocht oder aus der Dose)
je 1 EL Fenchel- und Koriander-samen, 600 g Hähnchenbrustfilet
6 EL Pflanzenöl, 8 kleine Mais-Tortillas (Fertigprodukt oder selbst gemacht; Rezept siehe auf Seite 24)
150 g Rote-Zwiebel-Pickles (Rezept dafür auf Seite 40; ersatzweise Perlzwiebeln oder fertige Mixed Pickles), 1 Handvoll Koriandergrün

1. Fruchtfleisch der Mango vom Stein schneiden. Gurke waschen, klein würfeln. Chilis putzen, entkernen. Habanero würfeln, Jalapeño in Ringe schneiden. Alles mischen, Mango-Gurken-Salsa mit Salz würzen, Orangensaft zugeben.

2. Avocados halbieren, jeweils Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Saft von 1 Limette, Salz, Pfeffer, evtl. Chiliflocken hinzufügen. Alles mit der Gabel zu Guacamole zerdrücken.

3. Bohnen abbrausen, abtropfen lassen. Fenchel- und Koriandersaat im Mörser zerstoßen, mit 1 TL Salz mischen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in größere Stücke schneiden und mit dem Würz-Mix einreiben. Hähnchenstücke in 2 EL Öl in ca. 5 Minuten gar braten.

4. Tortillas im Rest Öl (4 EL) anbraten. Fleisch evtl. kleiner zupfen. Tacos mit allen vorbereiteten Zutaten sowie Pickles füllen, mit Koriander bestreuen. Übrige Limetten in Stücken dazureichen.

Pro Portion: 690 kcal/2900 kJ
50 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 29 g Fett

Dazu passt: ein Muscat de Alexandria aus Südafrika.



Tortilla mit Spiegelei, Chorizo und Bohnenputee

Bild auf Seite 33

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Gewürzmühle
FÜR DIE MAIS-TOMATEN-SALSA
1 Zwiebel, 6–7 EL Olivenöl
1 Dose schwarze Bohnen (400 g)
1 grüne und 2 rote Paprikaschoten
200 g Chorizo (Paprikawurst)
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
4 Mais-Tortillas (Fertigprodukt oder selbst gemacht; Rezept s. Seite 24)
4 Eier, 1 rote Zwiebel
2 Handvoll Korianderblättchen

1. Zwiebel abziehen, fein würfeln, in 1 EL Öl glasig dünsten. Bohnen im Sieb abbrausen. Zur Zwiebel geben und mit Wasser knapp bedecken. So lange kochen, bis die Bohnen aufplatzen.

2. Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, putzen, mit einem Sparschäler die Haut abziehen. Paprika in Streifen, schneiden und Chorizo würfeln.

3. Bohnen abgießen, abtropfen lassen, Kochwasser auffangen. Bohnen mit so viel Kochwasser pürieren, dass eine sämige Creme entsteht. Bohnencreme mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und warm halten.

4. In einer großen Pfanne in 2 EL Öl Paprikastreifen und Chorizo bei mittlerer Hitze braten, bis die Paprika weich und die Wurst knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen, warm halten. Pfanne ausreiben, Tortillas nacheinander im übrigen Öl (3–4 EL) knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm halten. Spiegelei in der Pfanne braten, salzen und pfeffern. Rote Zwiebel abziehen, in dünne Ringe hobeln.

5. Tortillas mit dem Bohnenputee bestreichen, mit Spiegeleiern sowie Paprika-Mix anrichten. Alles mit Koriander und Zwiebelringen bestreut servieren.

Pro Portion: 645 kcal/2710 kJ
44 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 29 g Fett

Dazu passt: ein Rioja Crianza.



Tortillas mit Seeteufel, Spitzkohl und Salsa

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Gewürzmühle
FÜR DIE MAIS-TOMATEN-SALSA
1 Maiskolben, Salz
4 Strauchtomaten
1 rote Zwiebel
1 Chilischote (z. B. Serrano- oder Jalapeño-Chilischote)
2 Handvoll Basilikumblättchen
Saft von 1 Limette, Pfeffer
FÜR DEN SEETEUFEL
je 2 Ancho-, Chipotle- und Pasilla-Chilischoten (oder andere vor Ort erhältliche Chilis, wer's nicht so scharf mag, nimmt entsprechend weniger Chilischoten)

1 EL Kreuzkümmelsamen
1 TL schwarze Pfefferkörner
800 g Seeteufelfilet, Salz
AUSSERDEM
1 Romanasalatherz
300 g Spitzkohl
8 Mais-Tortillas (Fertigprodukt oder selbst gemacht; ein Rezept dafür siehe auf Seite 24)
Limettenspalten zum Beträufeln

1. Maiskolben in leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen, aus dem Wasser heben und ausdampfen lassen. Danach auf einem heißen Grill oder in der Grillpfanne rundum rösten, bis sich leichte Grillspuren auf den Körnern abzeichnen. Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden und in eine Schüssel umfüllen.

2. Inzwischen die Tomaten waschen, jeweils den Stielansatz herausschneiden und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Chili waschen, Stiel und Kerne entfernen. Chili fein würfeln. Basilikumblättchen hacken oder zerzupfen. Alle Zutaten für die Salsa in einer Schüssel vermischen.

Überraschende Kombinationen

und die Salsa mit Limettensaft, Salz, Pfeffer abschmecken.

3. Für den Seeteufel die Chilis halbieren, jeweils Stiel und Kerne entfernen. Chilis grob zerkleinern, in einer Pfanne ohne Fett mit Kreuzkümmel und Pfeffer rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen (Gewürze nicht zu dunkel rösten, sie werden sonst bitter). Gewürz-Mix etwas abkühlen lassen und mahlen (Gewürzmühle oder Küchenmaschine).

4. Backofengrill auf 250 Grad vorheizen. Das Seeteufelfilet kalt abrausen, trocken tupfen und in 8 Stücke teilen. Fisch rundum mit der Gewürzmischung einreiben und mit Salz würzen. Seeteufelstücke auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

5. Blech auf der zweiten Schiene von oben in den vorgeheizten Ofen schieben und den Fisch ca. 5 Minuten grillen. Wenden und noch mal 3–5 Minuten im Ofen garen; dabei darauf achten, dass die Gewürzmischung nicht zu dunkel wird. Der Fisch ist fertig, wenn er sich leicht auseinanderzupfen lässt.

6. Inzwischen Romanasalat und Kohl putzen, waschen und trocken schütteln. Beides in feine Streifen schneiden. Die Tortillas in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten kurz erwärmen.

7. Tortillas mit Salat-Mix, Mais-Tomaten-Salsa sowie Seeteufelstücken belegen bzw. füllen. Mit Limettenspalten zum Beträufeln servieren.

Pro Portion: 640 kcal/2703 kJ
80 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 13 g Fett

Info: Der Seeteufel zählt zu den edelsten Fischarten überhaupt. Er zeichnet sich durch ein besonders feines Aroma aus, das Feinschmecker geschmacklich sogar an Langusten erinnert. Erhältlich ist Seeteufel bei uns das ganze Jahr über, sowohl frisch als auch tiefgefroren. Wer ihn an der Fischtheke kauft, der kann sich das magere Fleisch auch in Koteletts oder Medaillons schneiden lassen. Und am besten lässt man vom Fischhändler gleich auch die feinen Häutchen entfernen. Denn die werden beim Garen zäh. Stichwort Garen: Behalten Sie die Seeteufelstücke dabei am besten gut im Blick, denn durch seinen niedrigen Fettgehalt gerät der Fisch leider auch schnell zu trocken.



Durstlöscher-Sticks

Bild auf Seite 35

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Salatgurke (gekühlt)

ca. 1,5 kg Wassermelone (gekühlt)

Chiliflocken zum Bestreuen

Fleur de Sel zum Bestreuen

1. Gurke waschen, vierteln und evtl. die wässrigen Kernchen entfernen. Die Gurke in etwa 10 cm lange und 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Das Melonenfruchtfleisch von der Schale schneiden und ebenfalls in lange, breite Streifen schneiden.

3. Die Gurken- und Melonen-Sticks mit Chiliflocken sowie mit Fleur de Sel bestreuen. Die Durstlöscher-Sticks in Gläser verteilen und rasch servieren.

Pro Portion: 175 kcal/740 kJ
35 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 1 g Fett

Info: Wassermelonen wie auch Gurken zählen zur Familie der Kürbisgewächse. Gut möglich, dass dieses Duo deswegen geschmacklich so gut harmoniert. Und wer nun meint, Salz würde nur zur Gurke passen, der sollte sich überraschen lassen. Wir verwenden Fleur de Sel, ein besonders feines Meersalz. Diese kleinen Salzkristalle heben und unterstützen das Aroma der Melone, die einem dadurch noch süßer und aromatischer vorkommt. Wie beispielsweise bei einem Kuchenteig wirkt Salz hier wie ein natürlicher Geschmacksverstärker. Dennoch sollte man bei unserem erfrischenden Durstlöscher die Salzmenge vorsichtig dosieren. Bereits einige Körnchen reichen aus, um den gewünschten Effekt zu erzeugen.

Variante: Der Salzeffekt (siehe Info oben) funktioniert übrigens auch mit anderen Obstsorten wie etwa Grapefruits. Und statt zu Wassermelone kann man mal zu Honigmelonen greifen. Perfekt fürs Grillbuffet.



Enchiladas mit Eiern und Kürbiskernsauce

Bild auf Seite 36

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

9 Eier, 4 Knoblauchzehen

5 EL Pflanzenöl

1 (Habanero-)Chilischote

400 g geschälte Tomaten (Dose)

Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel

120 g geschälte Kürbiskerne

1 TL Anissamen

250 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe

1 Bund Epazote (ersatzweise Oregano oder Basilikum; siehe die

Info auf Seite 40 unten rechts)

4 große bzw. 8 kleine Mais- oder

Weizen-Tortillas (gekauft oder

selbst gemacht; Rezepte Seite 24)

4 EL Kürbiskernöl zum Beträufeln

1. Eier anpiksen und in 10 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken, pellen. 7 Eier vierteln oder grob hacken. Übrige 2 Eier in Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelbe und Eiweiß getrennt fein hacken.

2. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Für die Tomatensauce Hälfte des Knoblauchs in einem Topf in 2 EL Pflanzenöl glasig dünsten. Chili putzen, evtl. entkernen, grob hacken. Mit den geschälten Tomaten zum Knoblauch geben. Sauce 20 Minuten köcheln, dann pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Zwiebel abziehen, würfeln, mit dem übrigen Knoblauch im restlichen Pflanzenöl (3 EL) glasig dünsten. Die Kürbiskerne und den Anis hinzufügen, anrösten. Brühe angießen, Sauce 5 Minuten köcheln. Epazote grob hacken, hinzufügen. Sauce pürieren, salzen, pfeffern.

4. Tortillas in Pfanne erhitzen, jeweils im unteren Drittel mit grob gehacktem Ei belegen. Einrollen, auf Teller verteilen. Mit beiden Saucen, fein gehacktem Eigelb, Eiweiß und Kürbiskernöl anrichten.

Pro Portion: 785 kcal/3300 kJ
19 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 65 g Fett

Dazu passt: ein kräftiger Rosé aus Südfrankreich.

Dazu passt: ein Hugo-Spritz.

Dazu passt: ein gereifter Chardonnay aus Chile.

CHILISCHARF, knusprig, auch mal

Chiles rellenos

Diese gefüllten Chilischoten gibt es in vielerlei Variationen. Gern werden sie etwa mit einer Füllung aus Hackfleisch, Tomaten, Rosinane oder Kochbananen und Zimt serviert. Auch lecker: Garnelen hacken, mit Minze und Zitronenpfeffer abschmecken. Als Beilage dazu serviert man Reis, warme Tortillas und natürlich eine der typischen Moles, wie etwa eine Guacamole, die zitrusfrische Avocadopaste.



Gefüllte frittierte Chilis (Chiles rellenos)

Bild auf Seite 37

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Holzspießchen
8 Poblano-Chilischoten (ersatzweise andere große grüne Chilis oder mildere kleine Paprikaschoten)

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

1 kg Strauchtomaten

1 TL Paprikapulver

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Msp. gemahlene Gewürznelke

2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

ca. 2 EL Weißweinessig

400 g Chihuahua- oder Oaxaca-Käse (ersatzweise Cheddar oder Mozzarella; siehe die Info unterm Rezept)

100 g Mehl, 3 Eier

ca. 300 ml Pflanzenöl zum Frittieren

Chiliflocken zum Bestreuen

1. Backofengrill auf 250 Grad vorheizen. Die Chilischoten waschen, trocken tupfen und nebeneinander auf ein ungefettetes Blech legen. Blech auf der obersten Schiene in den heißen Backofen schieben, die Chilis darin 3–6 Minuten rösten, bis sich ihre Oberfläche schwarz färbt. Chilis aus dem Ofen nehmen, wenden. Im Ofen weitergrillen, bis die Haut ringsum schwarz ist.

2. Blech aus dem Ofen nehmen. Die Chilis auf dem Blech mit einem feuchten Tuch bedeckt abkühlen lassen.

3. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen, grob würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel mit Knoblauch, Tomaten, Paprika, Kreuzkümmel und Nelken pürieren.

4. Olivenöl erhitzen, das Tomatenpüree darunterrühren und die Salsa etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis sie eine dicklich-sämige Konsistenz hat. Tomatensalsa mit Salz, Pfeffer und etwas Essig pikant abschmecken.

5. Von den abgekühlten Chilis die Haut abziehen. Dann mit einem scharfen Messer jeweils längs einen Schlitz in die Chilis schneiden und die Kernchen im Inneren herauschaben. Dazu am besten Einmalhandschuhe anziehen und aufpassen, dass nichts vom scharfen Chilisafte in die Augen gerät. Chilis evtl. noch innen und außen vorsichtig waschen und trocken tupfen.

6. Käse reiben und in die Chilis füllen. Die Öffnungen mit Holzspießchen verschließen. 40 g Mehl auf einen Teller geben, die gefüllten Chilis darin wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen, Chilis auf einen Teller legen und darauf kurz ins Tiefkühlgerät stellen.

7. Für den Ausbackteig Eier trennen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, dabei ca. ½ TL Salz einrieseln lassen. Nach und nach die Eigelbe einarbeiten, dann 40 g Mehl unterheben.

8. Frittieröl in einem kleineren Topf auf ca. 170 Grad erhitzen. Chilis aus der Tiefkühltruhe holen, im übrigen Mehl (20 g) wenden. Chilis einzeln durch den Ausbackteig ziehen und portionsweise im heißen Öl rundum goldgelb frittieren. Die fertig ausgebackenen Chilis mit einem Schaumlöffel herausheben, zum Abtropfen auf Küchenpapier setzen.

9. Zum Servieren die Tomatensalsa evtl. noch mal erhitzen. Salsa in Schälchen verteilen, Chilis hineinsetzen. Mit Chiliflocken bestreuen und servieren.

Pro Portion: 860 kcal/3620 kJ

30 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 63 g Fett

Info: Chihuahua-Käse, auch Asadero genannt, stammt, wie der Name besagt, aus dem mexikanischen Bundesstaat Chihuahua. Der halbfeste Schnittkäse aus Kuhmilch wird meist in rechteckiger Form angeboten. Oaxaca-Käse dagegen kommt aus der Region Oaxaca und ist oft als Kugel erhältlich, die aus mehreren Käsefäden geflochten ist. Beide Sorten sind sogenannte Filata-Käse und ähneln Mozzarella. Wegen ihrer hervorragenden Schmelzeigenschaft verwendet man Chihuahua- wie Oaxaca-Käse gerne zum Überbacken.

Noch knuspriger: Einen Teil des Mehls durch gehackte Erdnüsse ersetzen. Oder dem Mehl einen Anteil Semmelbrösel bzw. Paniermehl beimischen.



Garnelen-Avocado-Tortillas mit Erdnussalsa

Bild auf Seite 38

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE ERDNUSSSALSA

3 EL Pflanzenöl (z. B. Maiskeimöl, Oliven- oder Sonnenblumenöl)

100 g Erdnusskerne

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

1–2 getrocknete Arbol-Chilischoten (oder eine andere Chil Sorte)

200 ml Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe, Saft von ½ Limette

Salz, Pfeffer

FÜR DIE TORTILLAS

300 g Garnelen (roh, ohne Kopf und Schale; siehe dazu den Tipp unter dem Rezept), Salz

Pfeffer, 2 Avocados, 2 Limetten

1 (Jalapeño-)Chilischote

8 Weizen-Tortillas (Fertigprodukt oder selbst gemacht; ein Rezept dafür siehe auf Seite 24)

ca. 300 ml Pflanzenöl zum Frittieren

1 Handvoll Minzblättchen

1. Für die Salsa das Öl in einem Topf erhitzen, die Erdnüsse darin unter häufigem Wenden rösten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides klein würfeln. Zu den Erdnüssen geben und glasig dünsten. Chili(s) hinzufügen, kurz mitrösten. Brühe angießen, aufkochen.

2. Masse in einem Mixer fein pürieren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnussauce bis zum Servieren zugedeckt beiseitestellen.

3. Für die Tortillas die Garnelen – falls nötig – am Rücken entlang einschneiden und jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen abbrausen, trocken tupfen, grob hacken und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Avocados halbieren, jeweils den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und in eine Schüssel geben. Sofort mit dem Saft von ½ Limette

GETRÄNKE-
TIPP



Dazu passt: ein charmanter Montepulciano aus den Abruzzen.

cremig sanft

beträufeln. Das Avocado-Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Chili halbieren, Kerne sowie Stiel entfernen, Fruchtfleisch fein hacken. Avocadomus mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

5. Tortillas in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Die Hälfte der Streifen mit jeweils etwas Avocadomus und etwas gehackter Garnele belegen, einrollen. Jedes dieser so entstandenen Röllchen nunmehr längs auf einen Tortilla-Streifen setzen und so darin einwickeln, dass kleine Päckchen entstehen und die Füllung nicht mehr sichtbar ist.

6. Das Frittieröl in einem breiten Topf auf etwa 170 Grad erhitzen. Evtl. ein Probepäckchen im Öl von allen Seiten knusprig frittieren. Sollte es sich beim Frittieren öffnen, können die weiteren Päckchen mit einem Stück Küchenschnur zugebunden werden.

7. Tortilla-Päckchen portionsweise im Öl knusprig und goldbraun frittieren. Aus dem Topf heben und zum Abtropfen auf Küchenpapier setzen.

8. Übrige Limetten heiß waschen und in Stücke schneiden. Sollte die Erdnuss-salsa inzwischen etwas zu fest bzw. zu dick geworden sein, evtl. mit etwas Wasser oder Brühe glatt rühren. Die Tortilla-Päckchen mit Minze bestreuen und mit den Limettenstücken anrichten. Die Erdnussauce dazureichen.

Pro Portion: 915 kcal/3850 kJ
69 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 55 g Fett

Tipp: Wer für die Tortilla-Füllung tiefgekühlte Garnelen verwendet, sollte darauf achten, dass die Garnelen gut aufgetaut sind. Sind sie nämlich noch sehr kalt, brauchen sie beim Frittieren länger. Wer nun Sorge hat, dass rohe Garnelen beim Frittieren womöglich nicht ganz durchgaren, der verwendet bereits gegarte Garnelen. Unabhängig ob roh oder bereits vorgekocht: Beim Kauf – wie auch bei Fisch – darauf achten, dass die Ware aus nachhaltigem Fang stammt oder Bioqualität besitzt.

Variante: Statt mit Garnelen die Tortillas mit Hähnchenbrust, Rindfleisch oder mit Omelettstreifen füllen.

Und dazu: Als Beilage passt toll die Mango-Gurken-Salsa von unserem Titelrezept „Tacos mit Huhn, Mangosalsa und Guacamole“ auf Seite 42.

Dazu passt: ein saftiger, exotischer Weißwein aus dem Douro.

Von unserer Expertin empfohlen!

BEZUGSQUELLEN WEINTIPPS



S. 14–15

Lustau Sherry La Ina Fino very dry DO Jerez über www.solvino.de

2018 Roero Arneis Camestri D.O.C.G., Marco Porello, Piemont, Italien, über www.gerardo.de

2018 Riesling, QbA trocken, Weingut am Nil, Kallstadt, Pfalz, über www.weingutamnil.de

Rotfruchtig PriSecco alkoholfrei, Manufaktur Jörg Geiger, Schlatt, Baden-Württemberg, über <https://shop.manufaktur-joerg-geiger.de>

2018 Welschriesling Südsteiermark DAC, Meinhardt Hube, Weingut Wohlmuth, Österreich, über www.hawesko.de

S. 40–45

2017 Zweigelt, Weingut Strehn, Deutschkreutz, Österreich, über www.rindchen.de

Feines Pilschen, Giesinger Bräu über www.biervana.de

2018 Orvieto San Giovanni della Sala Orvieto, Umbrien, Italien, über www.vinomi.de

2015 Malvasia DOC Collio Vigna Runc, Il Carpino, Friaul-Julisch-Venetien, Italien, über www.weinober.de

2017 Muscat de Alexandria, B Vintners, Stellenbosch, Südafrika, über www.linke-weine.de

2015 Viña Amézola Rioja Crianza, Bodegas Amézola de la Mora, Rioja, Spanien, über www.weingood.de

2018 Rosé de Pressée, Domaine du Tarquet, Gascogne, Frankreich, über www.silkes-weinkeller.de

Der ehrliche Hugo, Peter Riegel, Mittelrhein, über www.belvini.de

2017 Chardonnay, Montes, Valle Central, Chile, über www.edelrausch.de

2016 Tralchetto Montepulciano d'Abruzzo DOC, Zaccagnini, Abruzzo, Italien, über www.televino.de

2017 Códego do Larinho, 100 Hectares, Peso da Régua/Baixo Corgo, Portugal, über www.linke-weine.de

S. 66–69

Blandy's Madeira 5 Years old Verdelho, Portugal, über www.lieferello.de

2017 Aphros Loureiro, Vinho verde, Quinta Casal do Paco, Portugal, über www.weinausportugal.de

2018 Val de Vie Barista Pinotage, Südafrika, über www.uvinum.de

2016 Pinot gris Les Princes Abbés, Domaines Schlumberger, Elsass, Frankreich, über www.vicampo.de

2017 Lazio Sangiovese Le Botti IGT, Cantina Sant'Andrea, Latium, Italien, über www.gerardo.de

2017 Greco di Tufo D.O.C.G., Mastroberardino, Kampanien, Italien, über www.sentivini.de

2015 Savagnin Côtes du Jura Cuvée Romane, Thill, Jura, Frankreich, über www.maluni-weine.de

Ruination 2.0 Double IPA von Stone Brewing über www.biervana.eu

2015 Petit Pissarres, Costers del Priorat, Priorat, Spanien, über www.vicampo.de

2017 Rödelsee Küchenmeister Silvaner, QbA trocken, Weinmanufaktur 3 Zeilen, Rödelsee, Franken, über www.3-zeilen.de

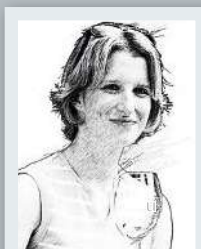
S. 84–85

Quinta da Gaivosa Tawny Port 10 Jahre über www.wein-kreis.de

Muscat Samos Vin Doux, UWC, Samos, Griechenland, über www.uvinum.de

Secco Lust auf Perlage weiß bio trocken, Weingut Rieger, Markgräflerland, Baden, über www.weingutrieger.de

2017 Maury Grenat AOP, Domaine Lafage, Languedoc-Roussillon, Frankreich, über www.belvini.de



CHRISTINA HILKER
SOMMELIÈRE

Die Getränketipps unserer Expertin finden Sie unter den Rezepten

kurz
nachgefragt
bei

Mauricio Acosta*

Das Geheimnis perfekter SALSAS

In Mexiko kommt sie über den Tag verteilt zu fast jedem Gericht
in unzähligen Variationen auf den Tisch. Unser Experte verrät Tipps und
Tricks, wie auch Ihnen die weltbekannte Sauce bestens gelingt

Vorab gefragt: Was bedeutet Salsa eigentlich?

Das ist das spanische Wort für Sauce und stammt aus dem Lateinischen. In Mexiko verwenden wir auch den aztekischen Namen „Mole“ für Salsa. Bei uns ist eigentlich jede Sauce eine Salsa und je nach Region gibt es verschiedene Rezepte von sehr scharf bis mild. Weltbekannt sind die rote „Salsa roja“, die grüne „Salsa verde“, und auch die schwarze Mole mit Schokolade wird in Deutschland immer beliebter. Guacamole ist ebenfalls eine Salsa und setzt sich aus den spanischen Wörtern „Aguacate“ für Avocado und „Mole“ zusammen.

Welche Zutaten dürfen in einer echten „Salsa roja“ nicht fehlen?

In Mexiko besteht diese einfache, traditionelle Mole aus drei Zutaten: roten Tomaten, weißen Zwiebeln und grünen Serrano-Chilis. Die Chilis sind sehr scharf, da sollte man aufpassen und nicht zu viel verwenden. In Mexiko wird Chili wie ein Gewürz verwendet und soll dem Geschmack, nicht der Schärfe, dienen. Am Ende wird die Salsa mit etwas Salz abgeschmeckt. Je nach Belieben kann man sie noch mit Oregano oder Koriander verfeinern.

Welche Tomaten sollte ich dafür verwenden?

Immer qualitativ hochwertige rote Tomaten, Strauchtomaten zum Beispiel. Dosentomaten sind ein No-Go. Viele meinen, frisch gekaufte Tomaten seien am besten, das stimmt aber nicht. Vor der Verarbeitung sollte man die Tomaten drei bis vier Tage an einem kühlen, trockenen Platz lagern, auf keinen Fall im Kühlschrank. Die Früchte sollten fast



schon überreif und etwas weich sein. Durch die Reifung sind sie ein bisschen sauer, leicht fermentiert und voller Aroma, perfekt für die Salsa!

Was muss ich beim Zubereiten der Salsa beachten?

Da gibt es eine spezielle Reihenfolge, damit die Sauce besonders gut wird: Zuerst die Tomaten pürieren, nicht zu fein, sondern schön stückig. Man möchte ja die typische Salsakonsistenz erhalten. Danach die Chilis und dann die Zwiebeln hinzugeben. Gewürze immer erst am Ende daruntermischen. Traditionell wurde die Salsa in einem Mörser zubereitet, heutzutage kann man aber problemlos einen Pürierstab verwenden. Ich serviere sie dann zu Frühstückseiern, Gegrilltem, Fisch und zu Tortillas.

Was ist das Geheimnis der „Salsa verde“ und der schwarzen Mole?

Die grüne Salsa ist eine meiner liebsten. Dafür benutzt man grüne Tomaten, die sind etwas säuerlicher als die roten, Zwiebeln, Koriander und grüne Chili-

Augenschmaus: Schön bunt und von mild bis scharf gibt es für jeden Gaumen eine Salsa

lis. Eine tolle Variation ist es, wenn man noch etwas Gurke und frischen Limettensaft dazugibt. Die Salsa passt super in den Sommer und schmeckt hervorragend zu Eiern, Rind- oder Schweinefleisch. In die traditionelle schwarze Mole kommen Tomaten, viele verschiedene Chilisorten, sehr dunkle Schokolade und wärmende Gewürze wie Zimt und Nelken. Da gibt es aber viele verschiedene Variationen. Eine Mole mit mehr als 45 Zutaten ist nicht selten bei uns zu Hause. Sie passt zu Hähnchen, Pute und Ente, als Beilage frittierte Banane und ein guter Weißwein dazu, perfekt! In Mexiko würde man eine schwarze Mole übrigens nie zu Schweine- oder Rindfleisch essen.

Wie lange ist selbst gemachte Salsa generell haltbar?

Maximal zwei Tage im Kühlschrank, da die Tomaten ja schon gereift sind. Ohne Chemie ist an der Haltbarkeit nichts mehr zu machen. Am besten, man bewahrt sie in einer Kunststoffbox auf.

Haben Sie eine Lieblingssalsa?

Ja, sie heißt „Chintextle“ und kommt aus Südwestmexiko. In diese Mole kommen getrocknete Garnelen, Pasilla-Chilis, Essig, Avocadoblätter und Salz. Sie hat die dicke Konsistenz einer Paste und ist eine ganz besondere Salsa, hervorragend zu einfachen Dingen wie frischen Tortillas.



* MAURICIO ACOSTA KÜCHENCHEF

Wegen der schlechten Kochkünste seiner Mutter begann der 43-Jährige schon als Kind am Herd zu experimentieren. Aktuell kocht der gebürtige Mexikaner köstliche Klassiker aus seiner Heimat, modern interpretiert, im „La Lucha“ in Berlin.

Robin Schmidt
ist unser Test-Experte
in Sachen Feinkost



iQué bueno!

Keine Zeit zum Selbermachen? Dann probieren Sie diese Salsas und Dips: Ob fruchtig, scharf oder fein – knusprige Nachos, Tortillas und Enchiladas werden sie lieben



DIE AROMATISCHE

Püriertes Glück aus Avocado, Tomatenstückchen, Zwiebeln, Limettensaft und Jalapeños beschert diese fruchtig-milde Salsa. **Das gefällt mir:** Ein paar frische Kräuter on top – fertig ist der perfekte Dip. **Infos:** 320 g um 3,50 Euro, von Old El Paso

DIE FEURIGE

Für mexikanischen Genuss zu Tacos oder Nachos sorgen rote und grüne Paprika, Chili sowie eine Prise Curry und etwas Petersilie. **Das gefällt mir:** Die Zutaten stammen allesamt aus dem Bio-Anbau. Zudem ist die Sauce vegan, gluten- und hefefrei. **Infos:** 300 ml um 4 Euro, von Byodo

DER HAUSGEMACHTE

Der temperamentvolle Dip überzeugt mit feinen Nuancen von Paprika, Zwiebel, Koriander.

Das gefällt mir: Wird frisch in der hauseigenen Manufaktur zubereitet, ist frei von Aromen.

Infos: 240 g um 7 Euro, von Renners Feinkost



DIE ZART SCHMELZENDE

Gut gereifter Cheddar bringt den Schmelz in dieser authentischen Sauce hervor. Aromaplus:

das enthaltene Kokosnussöl. **Das gefällt mir:** für alle, die es weniger scharf und feurig zu Nachos, Tacos und Co. mögen. **Infos:** 470 g um 4,10 Euro, von Palapa



DER VIELSEITIGE

Wer eine cremig-würzige Sour-Cream-Variante sucht, hat sie hiermit gefunden. **Das gefällt mir:** Ein Allrounder in der Küche, schmeckt auch toll als Beilage zu Gemüsesticks, Ofenkartoffeln.

Infos: 200 ml um 2,30 Euro, von Fuego



VEGETARISCH & VEGAN GENIESSSEN



JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE



AUCH ALS E-PAPER!

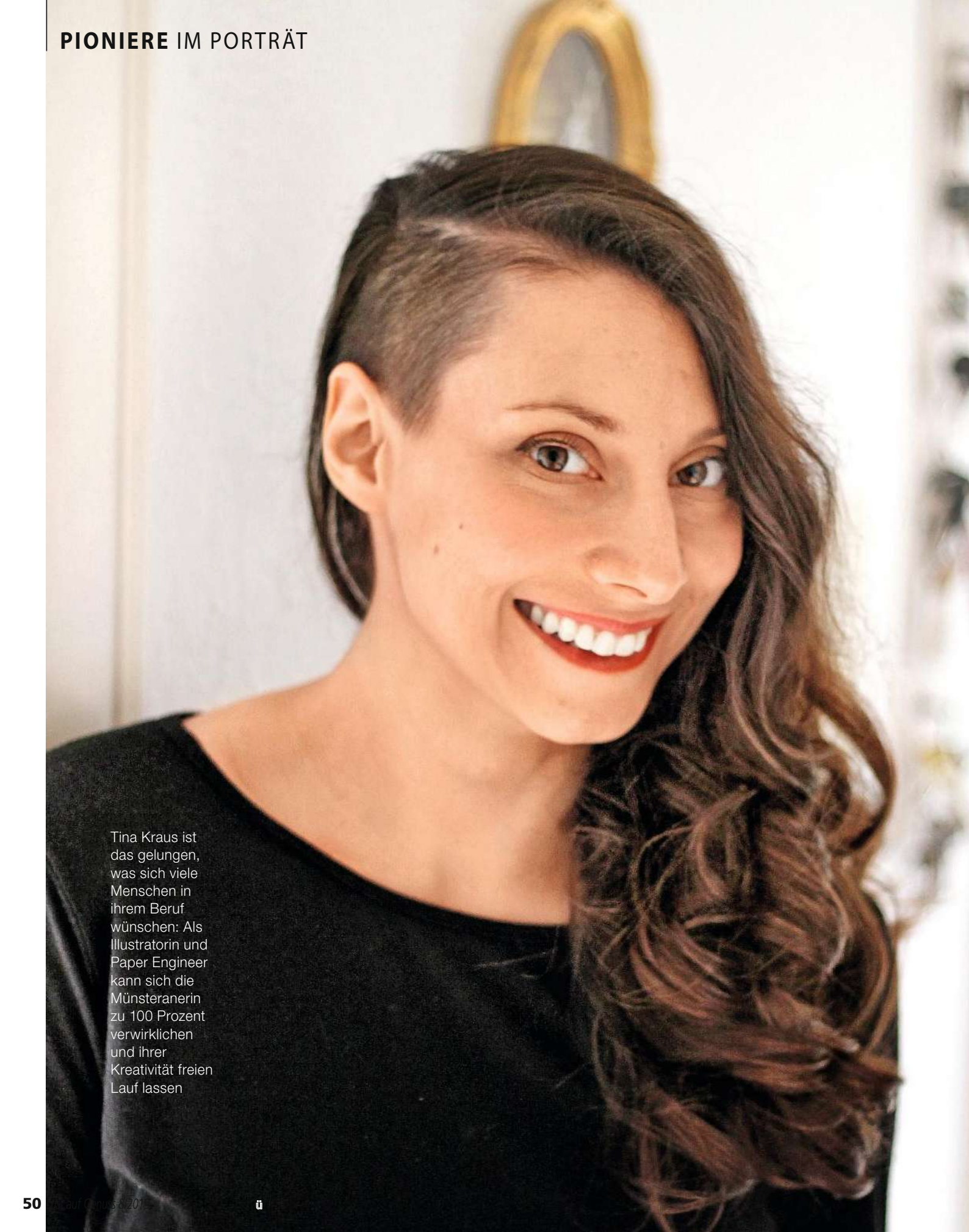
Besuchen Sie uns auf: slowlyveggie.de



facebook.com/slowlyveggie



instagram.com/slowlyveggie_offical/

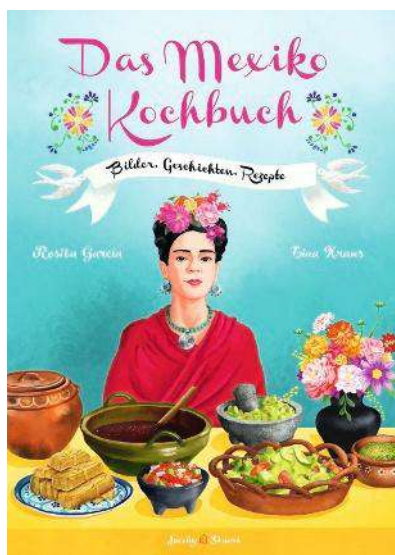
A close-up portrait of Tina Kraus, a woman with long, wavy brown hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a black top. The background is a light-colored wall with a gold-framed oval mirror visible above her head.

Tina Kraus ist das gelungen, was sich viele Menschen in ihrem Beruf wünschen: Als Illustratorin und Paper Engineer kann sich die Münsteranerin zu 100 Prozent verwirklichen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen

Farben als die pure FASZINATION

DEN GESCHMACK MEXIKOS UND DER WEITEN WELT IN WUNDERSCHÖNEN ZEICHNUNGEN EINFANGEN: DIESES TALENT HAT **TINA KRAUS.** MIT PINSEL, TABLET UND CO. GESTALTET DIE ILLUSTRATORIN KOCHBÜCHER – UND MACHT LUST AUF MEHR

Bunte Stifte und ein Blatt Papier. Das ist es, was kleinen Mädchen oft reicht, um stundenlang glücklich zu sein. So ein Mädchen war Tina Kraus auch einmal. Doch für die heute studierte Illustratorin ging es schon damals nicht allein darum, ihrer kindlichen Fantasie in gemalten Bildern ein Gesicht zu geben. Ihre Leidenschaft fürs Zeichnen und das Erschaffen von etwas Berührendem hatten eine besondere Tiefe. „Dass ich einmal kreativ arbeiten möchte, war mir schon als Kind klar“, erinnert sich die 33-Jährige, die im nordrhein-westfälischen Münster lebt und arbeitet. Doch es war nicht das Malen alleine. Viel mehr faszinierte Tina Papier an sich – und all die Möglichkeiten, es zu gestalten. „Ich begeisterte mich für Pop-up-Bücher, in denen die Bilder eine ganz eigene Dimension bekommen.“ Auch Papierfalttechniken hatten es ihr angetan. Und als es dann Jahre später um die Wahl des Traumberufs ging, ermöglichte ihr das Studium im Bereich Illustration, all diese Facetten zu einem Ganzen zusammenzuführen. „Ich liebe die Abwechslung, die meine Arbeit mit sich bringt“, freut sich die passionierte Künstlerin. „Jedes Projekt ist anders. In einem Monat lasse ich Feen im Zauberbwald für meine Kinderbuchreihe ‚Maluna Mondschein‘ tanzen, dann illustriere ich wieder Satelliten im Weltall für die Kinder-Webseite ‚earthgang.de‘ oder lasse einen nostalgischen Zirkus



Im ‚Mexiko Kochbuch‘ hat sich Tina von der Kunst Frida Kahlos inspirieren lassen

sich in 3-D aus einem Buch entfalten – und im nächsten Monat arbeite ich an einem Kochbuch und zeichne Mangos, Knoblauchzehen, Rote Beten und Chilischoten...“ Langeweile? „Die kommt bei mir nicht so schnell auf“, lacht das Energiebündel.

Von der Welt fasziniert

Ihre Neugierde ist ein Motor und brachte sie während des Studiums nach Korea. „Ich hatte die Chance, dort ein Auslandssemester zu machen.“ Was folgte, war „eine unglaublich tolle Zeit. Ich vermisse das Land und seine Menschen heute noch.“ Ihr Fernweh kann Tina Kraus jedoch ein bisschen in ihrer Arbeit stillen. Denn auch sie bringt sie hin und wieder mit fremden Ländern in

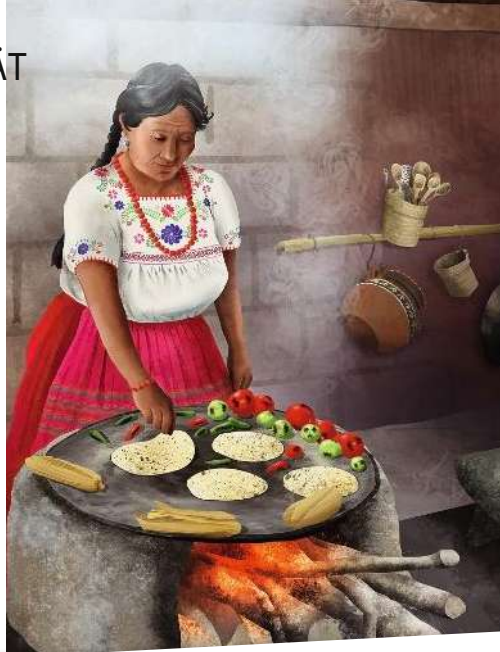
Berührung. Das erste Kochbuch, das sie illustrierte, drehte sich tatsächlich rund um die Küche Koreas. Das zweite war ‚Das Mexiko Kochbuch‘. „In Südamerika war ich selbst allerdings noch nie. Doch die Küche Mexikos mag ich sehr und konnte sie schon recht authentisch auf Reisen in Kalifornien probieren“, erzählt die Hobbyköchin, die sich seit einiger Zeit vegan ernährt. „Auch darum liebe ich dieses Buch mit seinen vielen wunderbaren Gewürzen und abwechslungsreichen Rezepten, die ich ganz leicht vegan abwandeln kann.“ Insgesamt drei Monate dauerte die Gestaltung des exotischen Werks. „So ein Auftrag ist ein wachsender Prozess.“ Zuerst macht sie sich eine Liste, welche Gerichte im Buch sich gut für Illustrationen eignen würden. „Das Ganze soll ja optisch was hergeben“, schmunzelt sie. Diese Liste verfeinert Tina dann, indem sie die einzelnen Zutaten herausarbeitet, die die großen Illustrationen gut ergänzen. „Manchmal bekomme ich vom Verlag Fotos der Gerichte, manchmal koche ich sie sogar selber nach, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie sie aussehen.“ Auch auf Foodblogs oder Pinterest holt sich Tina Inspiration.

Mit Tusche & Tablet

Ganz so romantisch wie als Kind – mit Blatt und Stiften ausgestattet – sieht der Arbeitsalltag von Tina Kraus jedoch nicht immer aus. „Bei meinem ersten

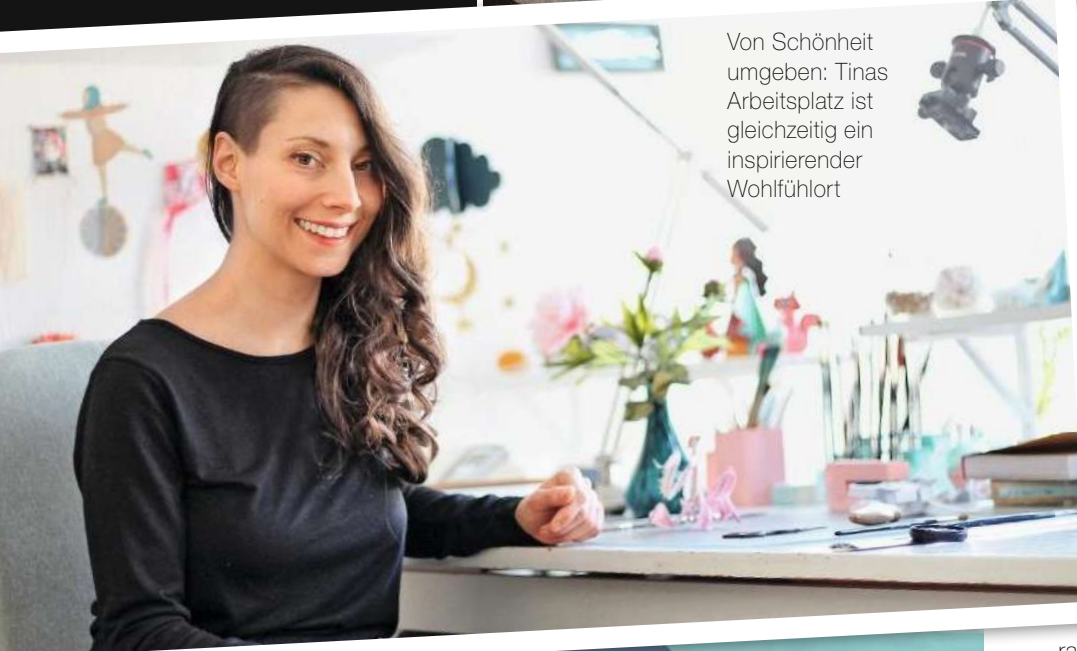


Das macht einfach gleich Lust aufs Essen und Reisen: Tina Kraus ist es wichtig, dass ihre Kochbuchbilder natürlich und lebensnah sind



Kochbuch zeichnete ich noch mit Tusche und fügte die Koloration digital hinzu.“ Inzwischen passiere aber fast alles im Computer, sagt sie. „Ich habe Werkzeuge und Techniken gefunden, mit denen ich gut arbeiten kann. Statt mit schwarzen Outlines arbeite ich nun etwas flächiger. In Photoshop kann man sich verschiedene Pinsel erstellen und mit Strukturen mehr Tiefe in die Illustrationen bringen.“ Sogar einen Aquarell-Look könne man mit den richtigen Einstellungen erzeugen.

Wichtig sei ihr bei der Gestaltung von Rezepten immer, dass ihre Arbeiten naturalistisch und mit klaren Farben dargestellt seien. Verträumtheit hingegen erlaube sie sich bei der Illustration von zauberhaften Kinderbüchern. In jedes einzelne Projekt taucht Tina Kraus individuell und ganz intensiv ein. Denn neben dem Computer und dem Grafik-Tablet sind ihre Kopfhörer für sie unverzichtbar bei der Arbeit. „Entweder laufen bei mir Hörbücher, gute Podcasts oder auch Musik, die mich in die Stimmung versetzen, die meine Bilder ausdrücken sollen.“ Wenn Tina Kraus mal nicht gerade dabei ist, die Welt mit ihrer Kunst zu verschönern, findet man sie mit ziemlich großer Sicherheit auf ihrem Fahrrad unterwegs im Münsterland – oder in ihrer Küche. „Ich bin eine Genießerin“, stellt die gebürtige Starnbergerin mit den braunen Rehaugen fröhlich klar. Daran ändere der Verzicht auf Fleisch, Fisch und tierische Produkte rein gar nichts. „Leckeres Essen ist mir sehr wichtig!“ Auch aufwendige Rezepturen oder die Herstellung von selbst gemachtem Seitan oder Kimchi, fermentiertem Kohl, schrecken sie nicht ab. „Beim Kochen oder Backen kann ich sehr gut abschalten.“ Denn es sei ähnlich wie auch in ihrem Beruf: Talent sei das eine, werde ihrer Meinung nach aber völlig überschätzt. Viel wichtiger sei es, zu „üben, üben, üben“, um seinen eigenen Stil und Weg zu finden. Denn diesen geht Tina Kraus ganz bewusst – in allem, was sie tut.



Von Schönheit umgeben: Tinas Arbeitsplatz ist gleichzeitig ein inspirierender Wohlfühlort



Neben Illustrationen entwickelt Tina auch Papiermechanismen für Pop-up-Bücher und fertigt Papierskulpturen von Pflanzen



rad unterwegs im Münsterland – oder in ihrer Küche. „Ich bin eine Genießerin“, stellt die gebürtige Starnbergerin mit den braunen Rehaugen fröhlich klar. Daran ändere der Verzicht auf Fleisch, Fisch und tierische Produkte rein gar nichts. „Leckeres Essen ist mir sehr wichtig!“ Auch aufwendige Rezepturen oder die Herstellung von selbst gemachtem Seitan oder Kimchi, fermentiertem Kohl, schrecken sie nicht ab. „Beim Kochen oder Backen kann ich sehr gut abschalten.“ Denn es sei ähnlich wie auch in ihrem Beruf: Talent sei das eine, werde ihrer Meinung nach aber völlig überschätzt. Viel wichtiger sei es, zu „üben, üben, üben“, um seinen eigenen Stil und Weg zu finden. Denn diesen geht Tina Kraus ganz bewusst – in allem, was sie tut.

Anja Hanke

Die Salsas aus dem „Mexiko Kochbuch“ (Jacoby & Stuart, 20 Euro) gehören zu Tinas Küchenlieblingen

Salsa verde

Grüne Salsa

Grüne Salsa ist in der Regel schärfer als rote und wird meistens mit Tomatillos aus der Dose zubereitet.

Für 6–8 Portionen

300 g Tomatillos aus der Dose
(ersatzweise 300 g grüne Tomaten)
2–3 Serrano Chilischoten, entkernt
und grobgehackt
1 weiße Zwiebel, grobgehackt
1 Knoblauchzehe, grobgehackt
1 EL grobgehacktes Koriandergrün
Salz

Die Tomatillos abgießen und grobhacken und mit den Chilischoten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, köcheln lassen, bis sie weich sind. Die Masse mit dem Koriander im Mixer nicht allzu fein pürieren. Mit Salz abschmecken und kalt servieren.



Salsa verde de cilantro

Grüne Salsa mit Koriander

Für 6 Portionen

1 großes Bund Koriandergrün,
grobgehackt
5–6 grüne eingelegte Jalapeño
Chilischoten
1 Knoblauchzehe, grobgehackt
1 Zwiebel, grobgehackt
Salz

Alle Zutaten pürieren. Falls die Salsa zu dick ist, etwas Wasser zugeben.



FEINSTES FÜR DIE FIESTA

OB MIT ODER OHNE ALKOHOL: MEXIKO HAT EINE GANZE REIHE AUTHENTISCHER GETRÄNKE ZU BIETEN. AM BEKANNTESTEN IST NATÜRLICH DER TEQUILA, ABER AUCH BIER UND EISGEKÜHLTER TEE STEuern GANZ EIGENE NOTEN ZU GUTEM MEXIKO-ESSEN BEI. PROBIEREN SIE ES AUS. ¡CHINCHÍN!



TEQUILA **KULTIG**

Die typische Spirituose ist ein spezieller Mezcal und muss aus der blauen Weber-Agave gewonnen werden. Deren Herz wird unter Dampfdruck gegart, um den Zucker aufzuspalten und so eine alkoholische Gärung zu ermöglichen. Das Destillat wird nach Alter und Reife klassiert, von „silver“ (klar) bis „ultra aged“ (drei Jahre im Fass gelagert). Berühmte Tequila-Drinks sind die Margarita (siehe S. 92–93) und Tequila Sunrise. Übrigens: Salz, Tequila, Zitrone – dieses Trinkritual ist in Mexiko nicht gängig, hochwertiger Tequila wird am besten pur genossen.

Unser Tipp: Sierra Antiguo añejo.

26 Monate Reife in Eichenfässern verleihen ihm Weichheit und Würze. Ungekühlt in bauchigen Gläsern servieren! Um 16 Euro, z. B. bei www.conalco.de und in bestimmten Supermärkten.



ERFRISCHEND

AGUA FRESCA

Das „frische Wasser“ bezeichnet eine Vielfalt von traditionellen Erfrischungsgetränken auf Basis von Wasser, Früchten, Kräutern, Nüssen und auch Saaten. Besonders populär ist das Agua de Jamaica: eisgekühlter Tee aus Hibiskusblüten, der nach Belieben mit Zitronensaft und Zucker abgeschmeckt wird.

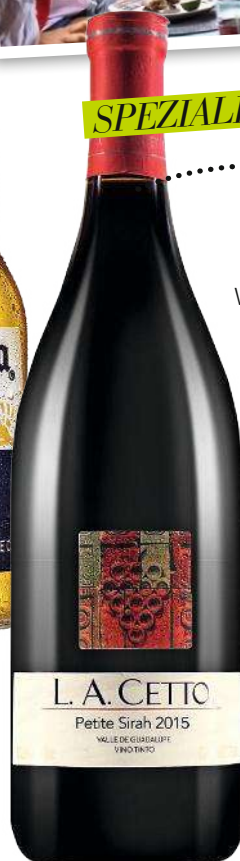


SPEZIALITÄT

WEIN

Der Rebsaft hat in Mexiko keine große Tradition – aber Potenzial. Die meisten Weinberge liegen in Baja California, der Halbinsel im Westen des Landes. Die Erzeugnisse zeigen Verwandtschaft mit sonnenverwöhnten kalifornischen Tropfen.

Unser Tipp: 2015 Petite Sirah L.A. Cetto. Die Rebsorte heißt in ihrem Ursprungsland Frankreich Durif und ist ein Nachkömmling des Syrah. Mit intensiven Brombeer- und Gewürzaromen und weichen Gerbstoffen passt er zu würzigem Fleisch. 0,75 l um 8 Euro, z.B. bei www.hoefferle.de



GEHT IMMER

CERVEZA

Mexikanisches Bier ist ein weltweiter Exportschlager. Anders als deutscher Gerstensaft wird es meist mit einem Anteil von Mais und auch Reis gebraut. Es ist leicht und süffig, deutlich weniger hopfig-herb als beispielsweise Pils. **Unser Tipp: Corona Extra.** Das meistgetrunkene Bier Mexikos schmeckt malzig-süßlich mit leichter Zitrusnote. Der kultige Limettenschnitt im Hals ist eher ein Marketing-Gag, stört aber auch nicht. 0,355 l um 3 Euro, z.B. im Supermarkt oder Getränkehandel.



SAGENUMWOSEN

MEZCAL

Der Hochprozentige wird aus den Herzen verschiedener Agavenarten gewonnen. Diese werden – bei traditionell-handwerklicher Herstellung – mit heißen Steinen in Erdgruben gegart. Dabei entwickeln sich rauchig-erdige Aromen, die hochwertigen Mezcal auszeichnen. Diese werden zu 100 Prozent aus Agaven destilliert und sowohl klar („joven“) wie auch fassgereift („reposado“, „añejo“) angeboten. Der Wurm, genauer die Agavenraupe, die bei einigen Sorten in der Flasche steckt, soll auf die Herkunft hinweisen und ist kein Qualitätsmerkmal. **Unser Tipp: San Cosme.** Duftet und schmeckt fruchtig mit feinen karamelligen und erdigen Noten. 0,7 l um 29 Euro, z.B. bei www.weisssha.us.de



PULQUE

Der frisch vergorene Saft der Agave hatte mal den Status eines mexikanischen Nationalgetränks. Bereits die Azteken tranken die milchig-trübe Flüssigkeit bei religiösen Zeremonien. Pulque hat zwischen drei und acht Prozent Alkohol und schmeckt säuerlich-hefig. In Mexiko wird er frisch in speziellen Bars (Pulquerias) getrunken. **Unser Tipp: Pulque Hacienda 1881.** 0,344 l um 3,50 Euro, z.B. bei www.raicilla.de



AZTEKEN-DRINK

ATOLE

Emotional betrachtet ist Atole ähnlich wie Milchreis oder Kakao ein echter Seelentröster, wie ihn die mexikanische Großmutter am besten zubereitet. Technisch gesehen ist es ein dicker, süßer Mais-Wasser-Mix, der warm getrunken wird. Je nach Vorliebe wird Atole dicker, dünner oder besonders süß (auch mit Schokolade) zubereitet. **Grundrezept:** 50 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, 50 g Masa nixtamal (vorgegartes Maismehl, s. Info links auf S. 68) dazugeben und mit dem Schneebesen bzw. Mixstab auflösen. 50 g Vollrohrzucker einrühren, je 1 Zimtstange und Vanilleschote dazugeben, mit 750 ml Wasser aufgießen und langsam erhitzen, aber nicht kochen lassen. Wenn die Flüssigkeit beginnt einzudicken, Zimt und Vanille herausnehmen und Drink in großen Tassen servieren.



SEELENTRÖSTER

Schwelgen in Tradition

iVIVA MÉXICO!

Man nehme die Kochkunst der Azteken, einen Hauch karibische Frische und dazu die Würze der spanischen sowie französischen Küche: Willkommen im Aromaparadies Mexiko! Genießen Sie das Feinschmeckerfest mit allen Sinnen

Tamales mit Hähnchen und Tomatillo-Salsa

Die **Masa**, ein Maisteig mit **Fleisch oder Käse**, wird in Maisblätter gehüllt und so perfekt gedämpft.

REZEPT AUF SEITE **66**





Ceviche vom Heilbutt mit Avocadosalat

Durch die Säure der **Limette „gart“**
der Fisch, Chili und Zwiebeln
schenken angenehme Schärfe.

REZEPT AUF SEITE 66



Rinderrippchen mit Linsen und Kochbananen

Das Fleisch butterzart in einem Sud
aus Kreuzkümmel, Chili und Essig
geschmort, dazu die gebratenen
süßen Tropenfrüchte – ein Gedicht!

REZEPT AUF SEITE 67

SOULFOOD
mit Liebe gekocht

Pilzragout mit frittierten Tortillas

Sämiges Geschmortes, knusprige
Chips und ein frisches Topping mit
Feta, Zwiebeln und Oregano. Knaller!

REZEPT AUF SEITE 67





**Gefüllte Paprika mit
Walnuss und Granatapfel**

Was für ein Farbspiel, welch köstlich-
kreative Kombination der Zutaten.

Etwas frische Minze darüber, top!

REZEPT AUF SEITE 67

EIN MEER

an Köstlichkeiten



Gegrillter Tintenfisch mit Guacamole

Langes Köcheln in einem Sud aus
Fenchel und Weißwein macht den
Pulpo zart und wohlschmeckend.

REZEPT AUF SEITE 68

Dorade vom Grill mit Mole poblano und Süßkartoffel

Nicht nur die Mole sorgt für pikante Akzente, auch das typische Würzkraut Epazote und Chilis.

REZEPT AUF SEITE 68



Pozole mit Schweinefleisch

Neben dem geschmorten Fleisch ist

Mais die Basis für den Eintopf.

Limetten, Tortillas, Chilis und

Radieschen dienen als Einlage.

REZEPT AUF SEITE 69



EL AMOR
für echten Genuss



In Tomatensauce geschmortes Lamm

Für diesen Eintopf namens Birria zieht
das Fleisch ganze **zwölf Stunden**
in einer feurigen Knoblauchmarinade.

REZEPT AUF SEITE 69



FRISCHE

in ihrer besten Form

Tomatenreis mit Möhren,
Mais und Queso fresco

Raffiniert: Der Reis kocht in der
Tomaten-Gewürz-Brühe gar
– so schmeckt er noch intensiver.

REZEPT AUF SEITE **69**

HAUPTGERICHTE mit Fleisch und

Spezialität
Tamales

Dieses traditionelle Gericht besteht aus Masa, einem Teig aus Maismehl, der zum Dämpfen in Pflanzenblätter eingewickelt wird. Das müssen nicht unbedingt wie bei unseren Tamales rechts Maisblätter sein, auch Bananenblätter eignen sich gut, um darin deftige und süße Füllungen zu verstecken. Tamales garen schonend in Wasserdampf in großen Töpfen, den Tamaleras. Und weil die „Verpackung“ direkt mitgeliefert wird, sind sie auch ein ideales Street-food zum Mitnehmen.



Tamales mit Hähnchen und Tomatillo-Salsa

Bild auf Seite 56

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für 12 Stück

DAS BRAUCHT MAN: Küchengarn, großen Topf mit Dampfeinsatz
 600 g Hähnchenkeulen
 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen
 Salz, 1 Lorbeerblatt, je 2–3 Ancho- und Guajillo-Chilischoten (oder andere Chilis), 3 Tomaten
 2 EL Tomatenmark, 2 EL Pflanzenöl
 1 TL getrockneter Oregano, Pfeffer
 24 getrocknete Maisblätter (unbehandelt; online erhältlich oder in Spezialitätengeschäften)
 150 g weiches Schweineschmalz (ersatzweise weiche Butter)
 500 g Maismehl
 1 gehäufte TL Backpulver
 500 g Tomatillos (auch Baumtomaten genannt, sind enger mit Physalis verwandt als mit Tomaten)
 2 Jalapeño-Chilischoten
 2 Handvoll Korianderblätter

1. Hähnchenkeulen kalt abbrausen, in einem Topf mit 2 l Wasser bedecken. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Beides mit 1 EL Salz sowie Lorbeer in den Topf geben, alles aufkochen. Fleisch bei mittlerer Hitze in ca. 50 Minuten weich köcheln.

2. Inzwischen Chilis längs aufschneiden, putzen, Kerne entfernen. Chilis in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, dann 30 Minuten in heißem Wasser einweichen.

3. Keulen aus dem Topf heben. Brühe abgießen und auffangen (von der Brühe braucht man 250 ml für den Maisteig und 50 ml für das Chilipüree). Zwiebel sowie Knoblauch aus dem Sieb herausfischen, in einen Mixer geben.

4. Die eingeweichten Chilis abgießen, in den Mixer geben. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Tomaten grob

würfeln, zusammen mit dem Tomatenmark sowie 50 ml Kochsud zum Chili-Mix geben und pürieren.

5. Öl in einem Topf erhitzen, Chilipüree darin unter gelegentlichem Rühren in ca. 10 Minuten dicklich einkochen.

6. Von den Hähnchenkeulen die Haut abziehen. Das Fleisch von den Knochen lösen und grob hacken oder zerzupfen. Hähnchenfleisch mit Chili-Tomaten-Püree sowie Oregano mischen und noch ca. 5 Minuten weiterköcheln. Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Maisblätter in einer großen Schüssel in heißem Wasser einweichen. Für den Maisteig das weiche Schmalz mit dem Schneebesen eines elektrischen Handrührgeräts aufschlagen. Nach und nach Mehl, etwas Salz, Backpulver und die dafür abgenommene Hühnerbrühe (250 ml) einarbeiten.

8. Eingeweichte Maisblätter abgießen, 12 Stück nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Maisteig darauf verteilen. Je ein Zwölftel der Fleischmasse in den Maisteig drücken. Blätter an den Seiten einklappen und jeweils 1 zweites Blatt darauflegen. Die Enden einklappen und die Tamales mit Küchengarn umwickeln bzw. zubinden.

9. Wasser in einen großen Kochtopf mit Dampfeinsatz gießen, Tamales – wenn möglich senkrecht stehend – hineingeben. Deckel aufsetzen und die Maispäckchen ca. 60 Minuten garen, bis sich die Blätter vom Maisteig lösen. Dabei gelegentlich prüfen, ob noch genug Wasser im Kochtopf ist, damit sich ausreichend Dampf bilden kann.

10. Tomatillos von ihrer feinen Hülle befreien. Chilis waschen, putzen und mit den Tomatillos in einen Topf geben. Übrige Zwiebel und restlichen Knoblauch (2 Zehen) abziehen. Zwiebel vierteln, mit dem Knoblauch zu den Tomatillos geben. Alles mit Wasser bedecken und ca. 10 Minuten köcheln. Abgießen, abschrecken, mit Koriander pürieren.

11. Tamales vom Herd ziehen, 20 Minuten ausdampfen lassen. Tamales evtl. bereits öffnen und mit der Tomatillo-Salsa anrichten. Evtl. mit frischem Koriander garnieren und eine Tomatensauce als Dip dazureichen.

Pro Stück: 420 kcal/1770 kJ

35 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 24 g Fett

Dazu passt: ein leichter weißer Madeira.



Ceviche vom Heilbutt mit Avocadosalat

Bild auf Seite 57

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

plus Marinierzeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g möglichst frisches Heilbuttfilet (oder ein anderer magerer Seefisch ohne Haut und Gräten)
4 Limetten und evtl. Limettensaft zum Nachwürzen, Salz, Pfeffer
2–3 Jalapeño-Chilischoten (oder andere pikante Chilisorte) und evtl. Chili zum Nachwürzen
2 rote Zwiebeln, 4 Strauchtomaten
2 zarte Stangen Staudensellerie
2 Avocados

1. Fisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in 1–2 cm breite Stücke schneiden, in eine Schüssel geben.

2. Limettensaft auspressen, mit Salz und Pfeffer würzen. Saft gleichmäßig über die rohen Fischstücke verteilen.

3. Chilis waschen, Stiele, Kerne sowie weiße Innenhäutchen entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebeln abziehen, halbieren, fein schneiden. Chilis und Zwiebeln mit dem Fisch vermengen und kalt gestellt etwa 60 Minuten durchziehen lassen.

4. Kurz vorm Servieren Tomaten waschen, vierteln, putzen, nach Belieben die wässrigen Kernchen entfernen. Tomaten in Streifen schneiden. Das zarte Selleriegrün zerzupfen, Selleriestangen in dünne Scheiben schneiden. Avocados halbieren, jeweils den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

5. Tomaten, Sellerie und Avocados zum marinierten Fisch geben und alles vermengen. Mit Salz und evtl. noch etwas Chili sowie Limettensaft abschmecken. Sellerieblättchen über den Salat streuen und die Ceviche servieren.

Pro Portion: 190 kcal/800 kJ

8 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 8 g Fett

Dazu passt: ein frischer Vinho verde aus Portugal.

GETRÄNKE-
TIPP

Fisch fürs Mexiko-Feeling daheim



Rinderrippchen mit Linsen und Kochbananen

Bild auf Seite 58

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 4 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

4 Chilischoten (z. B. je 2 Pasilla- und Ancho-Chilis), 200 g Linsen
1 TL Kreuzkümmelsamen, 6 Knoblauchzehen, 3–4 EL Weißweinessig
5 EL Öl, 1,3 kg Rinderrippen (vom Metzger bereits in Stücke zerteilt)
1 l Rinderbrühe, Salz, Pfeffer
600 g Kochbananen (ersatzweise Süßkartoffeln), 1 Handvoll Epazote (ersatzweise frischer Oregano)

1. Chilis halbieren, putzen, entkernen. 15 Minuten in heißem Wasser einweichen, abgießen. Inzwischen in einem Topf 1,5 l Wasser aufkochen. Linsen dazugeben, nach Packungsangabe bissfest garen. Linsen abgießen, abrausen.
2. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Knoblauch abziehen, zusammen mit Kreuzkümmel, eingeweichten Chilis sowie Essig pürieren. Evtl. etwas Wasser hinzufügen.
3. Chilipüree in großem Topf in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten rösten. Rippen abrausen, hinzufügen. Brühe angießen und so viel Wasser dazugeben, dass die Rippen mit Flüssigkeit bedeckt sind. Salzen, pfeffern. Fleisch bei kleiner Hitze in ca. 3 Stunden so weich garen, dass es sich vom Knochen löst, dabei evtl. mehr Wasser angießen.
4. Linsen hinzufügen und alles weiterkochen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen.
5. Bananen schälen, in 1,5 cm breite Scheiben schneiden. In einer Pfanne im übrigen Öl (4 EL) bei mittlerer Temperatur goldbraun braten, mit Salz, Pfeffer würzen. Eintopf in Schüsseln verteilen und mit fein geschnittener Epazote bestreuen. Kochbananen dazuservieren.

Pro Portion: 850 kcal/3570 kJ
72 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 32 g Fett

Dazu passt: ein charmanter Pinotage aus Südafrika.



Pilzragout mit frittierten Tortillas

Bild auf Seite 59

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

3 Strauchtomaten, 1 Chilischote
3 EL Tomatenmark
½ TL Paprikapulver, 1 Prise Zimt
je 1 TL Kreuzkümmelsamen und Korianderkörner
400 g Champignons, 4 EL Olivenöl
1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, 8 Tortilla-Fladen vom Vortag (Fertigprodukt oder selbst gemacht, Rezepte siehe Seite 24)
200 ml Pflanzenöl, 1 rote Zwiebel
150 g Feta (Schafskäse)
1 Handvoll frischer Oregano

1. Tomaten waschen, putzen, würfeln. Chili von Stiel sowie Kernen befreien. Tomaten und Chili mit Tomatenmark sowie mit 250 ml Wasser pürieren. Das Püree mit Paprika und Zimt würzen.
2. Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einem Mörser fein zerstoßen. Pilze putzen, vierteln und im Olivenöl scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln, zu den Pilzen geben und glasig dünsten. Die gemörserten Gewürze hinzufügen und kurz mitrösten. Tomatenpüree unterrühren. Sauce in ca. 15 Minuten sämig einköcheln, mit Salz, Pfeffer würzen.
3. Tortillas vierteln. Pflanzenöl in breitem Topf erhitzen, Tortilla-Stücke darin knusprig ausbacken. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Rand von 4 Portionspfännchen mit den Tortilla-Chips auslegen. Sauce einfüllen und alles im Ofen ca. 10 Minuten garen. Inzwischen rote Zwiebel abziehen, fein würfeln. Feta zerbröckeln. Zum Servieren das Ragout mit Zwiebel, Feta und Oreganoblättchen bestreuen.

Pro Portion: 995 kcal/4180 kJ
134 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 35 g Fett

Dazu passt: ein cremiger und kraftvoller Pinot gris aus dem Elsass.



Gefüllte Paprika mit Walnuss und Granatapfel

Bild auf Seite 60

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

4 große Spitzpaprikaschoten
600 g Rinderhackfleisch
6 EL Pflanzenöl, 2 Zwiebeln
1 Handvoll Rosinen (ca. 40 g)
½ TL getrockneter Oregano
1 Prise gemahlener Zimt
1 Prise gemahlene Gewürznelken
Salz, Pfeffer, 150 g Walnusskerne
3 Knoblauchzehen
2 getrocknete Arbol-Chilischoten (oder andere Chilis), 300 ml Rinderbrühe, Saft von ½ Limette
1 Handvoll Granatapfelkerne
1 Handvoll Minzblättchen

1. Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Paprikaschoten waschen und auf einem mit Backpapier belegten Blech 15 Minuten im Ofen backen.
2. Hack in 3 EL Öl in einer Pfanne krümelig braten. 1 Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit dem Hack braten. Dann alles in eine Schüssel umfüllen und mit Rosinen, Oregano, Zimt, Nelken, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Paprika aus dem Ofen nehmen, etwas abgekühlt längs aufschneiden, die Kernchen im Inneren entfernen. Hackmasse in die Schoten füllen. Die gefüllten Paprika in eine ofenfeste Form setzen und im Ofen 10 Minuten backen.
4. Walnüsse im übrigen Öl (3 EL) rösten. Übrige Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln, dazugeben und glasig dünsten. Chilis hinzufügen, kurz mitrösten. Brühe angießen, aufkochen. Walnussauce fein pürieren, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gefüllte Paprika mit Walnussauce anrichten. Mit Granatapfelkernen und gehackter Minze bestreut servieren.

Pro Portion: 985 kcal/4140 kJ
39 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 46 g Fett

Dazu passt: ein leichter und fruchtiger Sangiovese.

Zart gegart und **FEURIG** zugleich –Hominy-
Mais

Ein besonderes Verfahren, das bereits vor Jahrhunderten in Lateinamerika entwickelt wurde, nennt sich Nixtamalisation. Dafür kocht man Mais in Kalklösung und trocknet dann die Körner. Verkauft wird dieser Mais unter der Bezeichnung „Hominy“ oder „Mote“. Nixtamal-Mais ist besonders bekömmlich und schmeckt hervorragend. Allerdings ist dieser getrocknete Mais fast nur online zu bekommen, in Mexikoläden gibt es ihn evtl. als „Maiz Pozolero“ in Dosen. Dieser Dosen-Mais ist bereits vorgekocht und muss nicht mehr eingeweicht werden.

GETRÄNKE-
TIPPGegrillter Tintenfisch
mit Guacamole

Bild auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: 70–90 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 Pulpo (ca. 800 g; küchenfertig vorbereitet; evtl. vorbestellen)

½ Fenchelknolle

1 kleine weiße Zwiebel

5 Knoblauchzehen

1 EL Fenchelsamen, 7 EL Olivenöl

200 ml Weißwein, 1 Lorbeerblatt

1 TL Pfefferkörner, 3 Avocados

Salz, Pfeffer, Saft von 2 Limetten

1 rote Zwiebel, Chiliflocken

1. Pulpo gründlich abbrausen, abtropfen lassen. Fenchel waschen, halbieren. Zwiebel abziehen und wie den Fenchel in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen samt Schale leicht andrücken.

2. Fenchel- und Zwiebelstücke sowie Fenchelsamen in 1 EL Öl kurz anbraten. Pulpo und Knoblauch hinzufügen, 5 Minuten weiterbraten. Wein angießen, Lorbeer und Pfefferkörner dazugeben und alles zum Kochen bringen. So viel Wasser angießen, dass der Pulpo von Flüssigkeit bedeckt ist. Aufkochen und Pulpo in 45–60 Min. weich köcheln.

3. Avocadofruchtfleisch aus der Schale löffeln. Salzen, pfeffern, mit der Hälfte vom Limettensaft beträufeln und fein zerdrücken. Rote Zwiebel abziehen, fein würfeln, die Hälfte davon unter die Guacamole mischen. Die Chiliflocken in 4 EL Öl rösten (nicht zu dunkel werden lassen, das Chiliöl wird sonst bitter).

4. Pulpo aus dem Sud heben, gut abtropfen lassen. Fangarme abschneiden und im übrigen Öl (2 EL) rundum scharf anbraten. Mit übrigem Limettensaft beträufeln. Guacamole auf Teller verteilen, mit übrigen Zwiebelwürfeln bestreuen. Pulpo-Arme darauf verteilen und mit Chiliöl beträufeln. Alles servieren.

Pro Portion: 335 kcal/1410 kJ

9 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 28 g Fett

Dazu passt: ein würziger Greco di Tufo aus Kampanien.

Dorade vom Grill mit Mole
poblano und Süßkartoffel

Bild auf Seite 62

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: (Holzkohlen-) Grill und Fischgrillzangen, Alufolie bis zu 12 getrocknete Chilischoten (evtl. je 3 getrocknete Ancho-, Pasilla-, Mulato- und Chipotle-Chilis)

evtl. 1 Tortilla-Fladen (Fertigprodukt oder selbst gemacht; siehe Rezepte auf Seite 24), 30–40 g Rosinen

250 g Strauchtomaten, 1 Zwiebel

9 Knoblauchzehen

9 EL Olivenöl, 60 g Mandelkerne

20 g Erdnusskerne, 20 g Sesamsamen, ½ TL Pfefferkörner

je ½ TL Anis- und Koriandersamen

¼ TL gemahlener Zimt

¼ TL gemahlene Gewürznelken

400 ml Hühner- oder Gemüsebrühe

60 g Bitterschokolade (mit 80 % Kakaoanteil), Salz

4 Süßkartoffeln

2 Doraden (bereits küchenfertig geschuppt und ausgenommen)

Pfeffer, 1 Bund Epazote (ersatzweise Oregano oder Basilikum)

evtl. noch 1 Habanero- oder Jalapeño-Chilischote, 2 Limetten

1. Für die Mole poblano alle Chilischoten halbieren, jeweils Stiel und Kerne entfernen. Chilis in Stücke brechen und in einer Pfanne rösten (nicht zu dunkel werden lassen, sonst werden sie bitter). Chilis in einem Schälchen mit 200 ml kochend heißem Wasser überbrühen.

2. Ggf. Tortilla in Stücke schneiden und im Backofen bei ca. 180 Grad goldbraun rösten. Rosinen in einer Schale mit Wasser bedeckt einweichen.

3. Von den Tomaten jeweils den Stielansatz herausschneiden. Tomaten für ca. 30 Sekunden in sprudelnd kochendes Wasser legen. Danach herausheben, kalt abschrecken. Die Haut der

Tomaten abziehen, das Tomatenfruchtfleisch würfeln. Zwiebel und 3 Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und in 4 EL Olivenöl glasig dünsten. Tomaten hinzufügen, 5 Min. mitbraten. Tomaten-Mix kurz abkühlen lassen. Chilis abgießen, zusammen mit der Tomatensauce zu einer feinen Paste pürieren.

4. Mandeln, Erdnüsse und Sesam in einer trockenen Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten, dann im Mörser zerstoßen oder in einem Mixer zerkleinern.

5. Pfefferkörner, Anis- und Koriandersaat im Mörser zerstoßen. Zusammen mit Zimt und Nelken in einem Topf leicht rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. 3 EL Olivenöl und Tomatenpaste hinzufügen. Rosinen abgießen, ausdrücken und mit dem gemahlenden Kern-Mix in die Sauce rühren. Köcheln, bis Flüssigkeit fast verdampft ist, dabei öfter umrühren. Brühe angießen, alles in ca. 10 Minuten sämig einkochen.

6. Schokolade fein hacken, unterrühren, schmelzen lassen. Topf vom Herd ziehen. Mole poblano nicht zu fein pürieren, mit Salz abschmecken und bis zum Servieren beiseitestellen.

7. Einen (Holzkohlen-)Grill anheizen. Süßkartoffeln waschen, salzen, einzeln in Alufolie wickeln. Nebeneinander in die Glut legen und unter gelegentlichem Wenden in ca. 30 Minuten garen (mit der Messerspitze hineinstechen, um zu testen, ob sie weich sind).

8. Inzwischen Fische innen und außen abbrausen und trocken tupfen. Übrigen Knoblauch (6 Zehen) abziehen, leicht andrücken. Je 3 Zehen in den Bauchraum der Fische legen. Doraden mit übrigem Olivenöl (2 EL) einreiben, salzen und pfeffern und jeweils in einer Fischgrillzange fixieren. Auf dem Grill bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in jeweils 10–20 Minuten gar grillen.

9. Kräuter hacken. Habanero- oder Jalapeño-Chili putzen, würfeln. Limetten in Spalten schneiden. Die gegrillten Fische mit Chili, Kräutern, Süßkartoffeln sowie Limetten anrichten. Tortilla-Stücke und Mole poblano dazureichen.

Pro Portion: 970 kcal/4080 kJ

66 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 51 g Fett

Und dazu: nach Belieben Pickles. Passende Rezepte finden Sie auf Seite 40.

Dazu passt: ein Savagnin aus dem Jura.

so anregend wie der Sommer



Pozole mit Schweinefleisch

Bild auf Seite 63

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 ½ Stunden
plus Einweichzeit: über Nacht
Zutaten für 4 Portionen

200 g Hominy-Mais (siehe Info links auf Seite 68), **1 kg Schweinenacken**
1 große Zwiebel, **10–12 Knoblauchzehen**, **1 Gewürznelke**, **Salz**
1 TL Pfefferkörner, **4–6 (Guajillo- oder Ancho-)Chilischoten**, **1 TL getr. Oregano**, **6 EL Pflanzenöl**, **Pfeffer**
2 Limetten (Bio), **2 kleine Mais-Tortillas** (Fertigprodukt oder selbst gemacht; Rezept siehe Seite 24)
4 Radieschen, **1 Jalapeño-Chili**
1–2 Handvoll gehackter Koriander

1. Mais über Nacht in Wasser einweichen. Dann abgießen und mit frischem Wasser bedeckt ca. 2 Stunden kochen.
2. Fleisch klein würfeln, in Topf mit 2 l Wasser bedecken. Zwiebel und 8 Knoblauchzehen abziehen. Zwiebel halbieren, mit abgezogenem Knoblauch, Nelke, 1 EL Salz, Pfeffer zum Fleisch geben. Fleisch in ca. 2 Stunden weich köcheln.
3. Chilis längs aufschneiden, putzen. In trockener Pfanne anrösten, dann in heißem Wasser 30 Minuten einweichen.
4. Fleisch abgießen, Brühe auffangen. Zwiebel und Knoblauch in 300 ml Brühe pürieren, zum Fleisch geben. Übrigen Knoblauch abziehen, Chilis abgießen, beides in 400 ml Brühe pürieren. Püree und Oregano in 2 EL Öl 5 Minuten anrösten, zum Fleisch geben. Übrige Brühe ebenfalls wieder zum Fleisch gießen.
5. Gekarteten Mais im Sieb abrausen, zufügen. Pozole 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft von 1 Limette abschmecken. Tortillas in Streifen schneiden, im übrigen Öl (4 EL) rösten. Radieschen putzen, wie die übrige Limette und Chili in dünne Scheiben teilen. Pozole mit allen Zutaten anrichten.

Pro Portion: 755 kcal/3180 kJ
18 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 51 g Fett

Dazu passt: ein Bier.



In Tomatensauce geschmortes Lamm

Bild auf Seite 64

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 4 Stunden
plus Marinierzeit: über Nacht
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE MARINADE

ca. 5 Ancho- und 4 Cascabel-Chilischoten (oder andere Chilis)
1 Zwiebel, **3 Knoblauchzehen**
1 TL Kreuzkümmelsamen
2 Gewürznelken, **1 TL Pfefferkörner**
1 Zimtstange, **ca. 1 TL getrockneter Oregano**, **80 ml Rotweinessig**

AUSSERDEM

800 g Lammfleisch (z. B. aus der Schulter, ohne Knochen), **Salz**
1 Dose passierte Tomaten (400 g)
1 Dose schwarze Bohnen (400 g)
Pfeffer

1. Chilis der Länge nach aufschneiden, jeweils Stiel und Kerne entfernen. Chilis in einer Pfanne ohne Fett rösten (nicht zu dunkel werden lassen). Dann in einer Schüssel 10 Minuten wässern.
2. Chilis abgießen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, mit den Chilis sowie allen restlichen Marinadezutaten pürieren. Fleisch abrausen, würfeln. In der Marinade wenden. Mit Folie bedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.
3. Gut 3 Stunden vor dem Essen den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch samt Marinade in einen ofenfesten Topf umfüllen, salzen. Passierte Tomaten und ca. 300 ml Wasser angießen. Schmortopf mit halb aufgelegtem Deckel auf zweiter Schiene von unten für ca. 3 Stunden in den Ofen schieben, bis das Fleisch zart ist.
4. Bohnen im Sieb abrausen, zum Fleisch geben, 15 Minuten mitköcheln. Lammtopf salzen, pfeffern und zum Servieren evtl. mit Oregano bestreuen.

Pro Portion: 585 kcal/2460 kJ
46 g Kohlenhydrate, 66 g Eiweiß, 10 g Fett

Und dazu: Tortillas oder Weißbrot.

Dazu passt: ein fruchtiger Rotwein aus dem Priorat.



Tomatenreis mit Möhren, Mais und Queso fresco

Bild auf Seite 65

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

400 g Strauchtomaten
1 (Serrano-)Chilischote
2 EL Tomatenmark, **1 Zwiebel**
2 Knoblauchzehen, **3–4 EL Olivenöl**
250 g Langkornreis
200 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
2 Maiskolben, **Salz**
1 Bund junge, zarte Möhren
Zucker, **2 EL Butter**
150 g Queso fresco (ein spezieller Käse aus Ziegen- und Kuhmilch; ersatzweise Feta verwenden)
1 Handvoll Oreganoblättchen

1. Tomaten putzen, Stielansatz herausschneiden und das Tomatenfruchtfleisch würfeln. Chili von Stiel und Kernen befreien und hacken. Tomaten, Chili und Tomatenmark fein pürieren.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides klein würfeln, in einem Topf in 2 EL Öl glasig dünsten. Reis hinzufügen, ca. 2 Minuten unter Rühren anrösten.
3. Tomaten-Chili-Püree dazugießen, 5 Minuten mitköcheln. Brühe angießen, Lorbeer hinzufügen. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht und der Reis gar ist. Evtl. noch etwas Wasser nachgießen.
4. Inzwischen die Maiskolben in leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten vorkochen. Abgießen, ausdampfen lassen. Mais mit übrigem Öl (1–2 EL) einpinseln, in einer Pfanne rundum anrösten. Die Maiskörner vom Kolben schneiden.
5. Möhren schälen, in Salzwasser mit 1 Prise Zucker bissfest garen. Möhren abgießen und in der Butter rundum anbraten. Reis, Möhren, Mais, zerbröselten Käse und Oregano anrichten.

Pro Portion: 460 kcal/1940 kJ
56 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 20 g Fett

Dazu passt: ein kerniger Silvaner aus Franken.

**Sonnen-
verwöhnt**
Auf rund
500 qm
wachsen
die Chilis im
Freiland

Genussvoll feiern wie in Mexiko

EINEN AUTHENTISCHEN ABEND
WIE IN CANCÚN & CO. ERLEBEN,
IST MIT DIESEN SPEZIALITÄTEN
JETZT AUCH DAHEIM MÖGLICH.
ES LEBE DIE FIESTA MÉXICANA!

Pikante Dips
Ausschließlich
natürliche
Zutaten im Glas

Handgepflückt
Susanne Menke erntet
die reifen roten Schoten

DIE CHILI
MANUFAKTUR,
SOLTAU

Feurige Saucen

Auch Rehe mögen Chilis, zumindest die Blüten und Knospen der Pflanzen – das stellte Susanne Menke eines Morgens fest, als sie zu ihrem Feld kam und dort nur noch nackte Strünke mit roten Schoten standen. „Wir wohnen sehr ländlich, und die Rehe gehen hier



ein und aus“, erzählt die Chili-Expertin, die auf ihrem Bauernhof in der Lüneburger Heide rund 2000 Exemplare der Schotenpflanzen anbaut. Ab Januar werden die 15 verschiedenen Sorten im Haus vorgezogen, ab Mai kommen sie ins Freiland. Geerntet werden die Schoten von Ende Juni bis Anfang November. „Wir ernten und verarbeiten nur kleine Mengen“, sagt Susanne Menke, die die Chilis anschließend in ihrer Hofküche zu scharfen Delikatessen wie Brotaufstrichen, Relishes, Würzpasten oder Saucen in diversen Schärfegraden einkocht. Einmal im Jahr (am dritten Samstag im Juni) veranstaltet sie auf ihrem Bauernhof ein großes Chilifest, bei dem sich Liebhaber der feurigen Schoten durch die wunderbaren Spezialitäten kosten können.

www.die-chili-manufaktur.de

RINCÓN MÉXICO, BERLIN

Modern-traditionelles Kunsthandwerk

Mein Unternehmen habe ich gegründet, weil ich etwas machen wollte, das mich mit Mexiko verbindet“, sagt Aglaen Rodríguez. 2015 ging sie mit ihrem Shop „Rincón México“ (dt. mexikanische Ecke), in dem sie mexikanisches Kunsthandwerk verkauft, online. Auf der Suche nach ganz besonderen Stücken reiste die Mexikanerin einmal quer durch ihre Heimat. Alle Produkte wie Teppiche, Schmuck, Keramik oder Tischdecken werden nach traditionellen Methoden handgefertigt. „Gute Qualität ist mir sehr wichtig, aber vor allem auch, dass die Menschen, die viel Zeit, Arbeit und Liebe in ihre Werke stecken, fair bezahlt werden.“ Neben dem Onlineshop gibt es seit Dezember 2018 das Ladencafé in Berlin-Friedrichshain (Proskauer Straße 34), in dem die Kunden nach Lust und Laune durch das vielfältige Angebot stöbern können. Bei einer Tasse Fair-Trade-Kaffee aus der Region Chiapas erzählt Aglaen Rodríguez dann gern die spannenden Geschichten zu den einzelnen Schmuckstücken und den Menschen, die dahinterstecken.

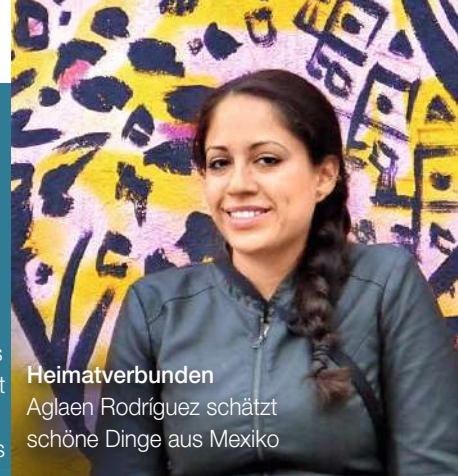
www.rinconmexico.de



Besonders
Tortillakorb mit aufwendigen Stickereien

Heimatverbunden

Aglaen Rodríguez schätzt schöne Dinge aus Mexiko



Authentische Rezepte

Die Salsa verde kocht Zyanya Zavaleta klassisch mit Tomatillos

YOLOTL, MÜNCHEN

Fruchtige Salsas

Aus Sehnsucht nach authentischem mexikanischem Essen begann Zyanya Yolotl Zavaleta Malacara in der Küche zu experimentieren. „Ich konnte in Deutschland einfach keine Salsa finden, die so schmeckt wie in meiner Heimat“, erzählt die Mexikanerin. Also beschloss sie, dies selbst in die Hand zu nehmen, und stellt nun verschiedene Salsas, eingelegte Chilis und süß-scharfe Fruchtaufstriche in ihrer kleinen Produktionsküche in München her. Gekocht wird ganz traditionell im Topf auf dem Herd, nach alten Familienrezepturen und neuen Ideen, welche die Manufakturinhaberin eigens entwickelt hat.

www.yolotl.de





Gut gefüllt
In den Piñatas
sind meist
Süßigkeiten
oder kleines
Spielzeug
versteckt



Kreative Arbeit
Stefanie Wilhelm liebt es,
mit Kleister, Luftballons
und Papier zu basteln

PIÑATERIA, BERLIN

Kunterbunte Piñatas

Ein feuerspeiender Piranha – besondere Aufträge wie diesen liebt Stefanie Wilhelm sehr. Nach der Zeichnung des Sohns einer Bekannten gestaltet sie den gewünschten Fisch als Piñata. „Die Herausforderung an Kinderzeichnungen ist, dass sie meist sehr detailreich sind. Diese dann wirklich perfekt von 2-D in 3-D umzusetzen, das macht mir viel Spaß“, sagt die Berlinerin. Bekannt ist das Spiel aus Mexiko, bei dem man mit verbundenen Augen mit einem Stock auf eine Pappmaché-Figur schlägt, bis diese aufbricht und ihre Füllung herausfällt. Ähnliche Rituale gibt es aber weltweit. „Ein Teil meiner Familie ist in Venezuela aufgewachsen, in meiner Kindheit gehörte die Piñata bei jedem Geburtstag dazu. Ich habe das auch für meine Söhne und dann für meine Enkel übernommen“, erzählt Stefanie Wilhelm, die seit mittlerweile zehn Jahren die fantasievollen Party-Accessoires auch für Kunden zum Beispiel für Kindergeburtstage, Firmenevents oder Hochzeiten gestaltet. So manch einem fällt es allerdings schwer, die wunderschönen Werke zu zerschlagen...

<https://pinateria.de>



Witzige Ideen
Monster, Faul-
tier und Avo-
cado kommen
nicht nur bei
Kindern gut an





FrISCHE KÜche

Maria Arreola-Meusel und ihr Mann Wini essen gern gesund

D'LULÚ SALSA MANUFAKTUR & MORE, GÜTERSLOH

Hausgemachte Tortillas

Ein ganz besonderer Hingucker für die Fiesta mexicana sind die blauen Tortillas von Maria de Lourdes Arreola-Meusel, die ihre kleine Manufaktur unter ihrem Spitznamen Lulú betreibt. Die Mexikanerin stellt das typische Gebäck in zwei verschiedenen Varianten her, aus hellem und aus blauem Maismehl, einer Spezialität ihrer Heimat. Die Kunden bestellen die Tortillas per E-Mail, und Maria Arreola-Meusel bäckt sie dann frisch und versendet sie noch am gleichen Tag. „Ich empfehle, die Fladen auf Vorrat einzufrieren. Tortillas sind sehr vielfältig, man kann sie mit den verschiedensten Lebensmitteln füllen und dann anrösten, frittieren oder backen“, erklärt sie. Auch verschiedene Salsas und eine Basis für Chili con/sin Carne hat sie im Angebot. „Ich verwende für meine Produkte nur hochwertige Zutaten und keinerlei Zusatzstoffe, Aromen oder Geschmacksverstärker, denn das Thema Ernährung ist mir sehr wichtig. Mit meinen Tortillas, Salsas sowie frischem Gemüse kann man ganz schnell eine gesunde Mahlzeit zubereiten.“

www.portal-mexicano.de/d-lulu/

Detailverliebt

Der feine Rand wird mit einem Schwämmchen aufgemalt

NIKKI HUHN CERAMIC, ZÜRICH

Farbenfrohes Gute-Laune-Geschirr

Die Werke von Nikki Huhn bestechen durch ihre Schlichtheit und die wunderschönen Farbkombinationen, die jede Tafel sofort fröhlich und einladend aussehen lassen. Das Markenzeichen der Schweizerin ist die Spirale auf der Keramik. Diese entsteht, wenn sie das Geschirr mit einem Pinsel auf einer Drehscheibe bemalt. „Ich mag die Energie, die von dieser Form ausgeht. Man findet sie auch oft in der Natur“, erklärt Nicolette Huhn, die ihre Werkstatt in ihrem 400 Jahre alten Zürichsee-Haus eingerichtet hat. „Ich male alles in Handarbeit, das braucht viel Zeit und meine volle Aufmerksamkeit. Ich komme dann immer in einen meditativen Zustand ähnlich wie beim Joggen oder Wandern.“ Die Rohlinge werden in einer kleinen Manufaktur in der Nähe von Venedig nach einer speziellen alten Technik für sie ebenfalls von Hand gegossen. Die Teebecher, Tassen, Teller, Müsli-schalen oder Salatschüsseln sollen aber nicht dekorativ im Regal stehen. „Meine Sachen sind für den Alltag gedacht, auch ich verwende sie jeden Tag.“

www.nikkihuhn.ch



Naturverbunden

Inspiration findet Nikki Huhn im Grünen



Wir wünschen: ¡SALUD!*

Ob mit Tequila, Mezcal oder ohne Alkohol: Köstliche Mixgetränke wie diese sind der Hit auf Ihrer Sommerparty – gute Laune inklusive. In diesem Sinne: *Sehr zum Wohl!

Jalapeño-Mary

Man nehme **Tequila**, **Tomatensaft**, **Worcestershire-sauce**, **Jalapeño-Chili** und **Limettensaft**, ab in den Shaker, und fertig ist der würzige Drink.

REZEPT AUF SEITE 76

Agua de Horchata

Dass **Zimt** auch im Sommer eine gute Idee ist, zeigt dieses Getränk. **Reis und Kondensmilch** süßen es angenehm.

REZEPT AUF SEITE 76



Lagartija

Mojito 2.0: Bei diesem Longdrink schmecken **Tequila silver, Mezcal und Pfefferminzlikör** nach Strandvergnügen und Mexiko pur!

REZEPT AUF SEITE 76

Agua de Tamarindo

Das **Fruchtfleisch der Tamarinden** wird mit Wasser und Zucker zu einer Limonade gekocht. Mit Eis eine wunderbare Erfrischung an heißen Tagen.

REZEPT AUF SEITE 76



Cool! Eisgekühlter Trinkgenuss

Und mit Schuss

Noch mehr Drinks für die Sommerparty finden Sie auf den Seiten 54–55 und 92–93. Sogar die beiden alkoholfreien Mixe rechts kann man zum Cocktail upgraden. „Agua de Tamarindo“ peppt ein Schuss Tequila auf. Wobei man hier ganz nach Geschmack entweder weißen Tequila „silver“ oder Tequila „gold“, eine Mischung aus Tequila „silver“ und gelagerten, reiferen Tequilas, wählen kann. Zu Agua de Horchata passt ein Rum Chata. Dieser Likör aus Rum, Sahne, Zimt und Vanille unterstreicht das sanfte Aroma der Reismilch.

GETRÄNKE-
TIPP



Agua de Horchata

Im Bild auf Seite 74–75 ganz links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
plus Wartezeit: mindestens 2 Stunden
Zutaten für ca. 1,7 l (ca. 8 Gläser)
200 g Reis (z. B. Langkornreis)
250 ml Milch
200 g Kondensmilch
2 Zimtstangen
Eiswürfel und etwas gemahlener Zimt zum Servieren

1. Reis, Milch, Kondensmilch sowie die Zimtstangen in eine Schüssel geben. 1,1 l heißes Wasser dazugießen, gut umrühren. Alles auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den gewässerten Reis für mindestens 2 Stunden – am besten aber über Nacht – zugedeckt kalt stellen.

2. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und auffangen. Zimtstangen entfernen. Den Reis vom Sieb in einen Mixer umfüllen. Von der aufgefangenen Flüssigkeit 350 ml abmessen, zum Reis in den Mixer gießen. Auf höchster Stufe mixen, bis die Flüssigkeit dickflüssig ist.

3. Die Reismilch durch ein sehr feines Sieb in die übrige aufgefangene Flüssigkeit gießen. Es sollen möglichst keine Reisstückchen mehr im Sieb verbleiben, ansonsten erneut mixen. Reismilch bis zum Servieren kalt stellen.

4. Zum Servieren Eiswürfel in Gläser geben, die kalte Agua de Horchata evtl. noch mal durchrühren und über die Eiswürfel in die Gläser gießen. Mit etwas gemahlenem Zimt bestäuben.

Pro Glas: 150 kcal/630 kJ
24 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 4 g Fett

Info: Agua de Horchata, was übersetzt „Wasser aus Reis“ bedeutet, ist in Südamerika ein beliebter Sommerdrink. Die cremig-süße, zimtige Getreidemilch harmoniert perfekt mit den oft sehr würzigen, chilischaffen Moles und Salsas und rundet jedes Mexiko-Dinner ab.



Jalapeño-Mary

Im Bild auf Seite 74–75 Mitte links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Zutaten für 1 Cocktail
½–1 Jalapeño-Chilischote
6 cl Tomatensaft
3 cl Tequila (mexikanischer Agavenschnaps)
ca. 5 ml Limettensaft
2 Tropfen Worcestershiresauce
1 Prise Salz
ca. 4 Eiswürfel
1 Limettenscheibe

1. Chili waschen, den Stiel entfernen. Fruchtfleisch samt Kernen grob hacken. Alle Zutaten bis auf die Limettenscheibe in einen Shaker geben, gut mixen.

2. Den Cocktail durch ein Barsieb in ein Glas abseihen und mit der Limettenscheibe garniert servieren.

Pro Glas: 15 kcal/75 kJ
3 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 0 g Fett

Lagartija

Im Bild auf Seite 74–75 Mitte rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Zutaten für 1 Cocktail
4 Minzblättchen
1 EL brauner Zucker
7 cl Orangensaft
2 cl Tequila silver (weißer, kristallklarer mexikanischer Agavenbrand)
2 cl gereifter Mezcal (ebenfalls ein mexikanischer Agavenbrand; ersatzweise stattdessen mehr vom Tequila nehmen)
1 cl Crème de Menthe (Minzlikör)
ca. 100 ml Crushed Ice

1. Minzblättchen und Zucker im Mörser zerstoßen. Dann zusammen mit allen Zutaten bis auf das Crushed Ice in einen Shaker geben und gut mixen.

2. Das Crushed Ice in ein Glas füllen und den Cocktail durch ein Barsieb in das Glas abseihen. Sofort servieren.

Pro Glas: 60 kcal/260 kJ
13 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 0 g Fett



Agua de Tamarindo

Im Bild auf Seite 74–75 ganz rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Zutaten für ca. 1,1 l (ca. 6 Gläser)
250 g Tamarindenschoten (siehe dazu die Info unterm Rezept)
ca. 60 g Zucker

1. Die Tamarindenschoten aufbrechen und mit den Fingern das Fruchtfleisch aus der Schote drücken. Das Tamarindenmark mit dem Zucker und 1 l Wasser in einem Topf verrühren. Zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren. Sirup 10 Minuten köcheln.

2. Topf vom Herd ziehen, Tamarindenwasser auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann durch ein Sieb passieren, dabei das Wasser auffangen.

3. Das Fruchtfleisch im Sieb von den Kernen befreien. Fruchtfleisch mit etwas Tamarindenwasser pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Das passierte Fruchtfleisch mit dem aufgefangenen Tamarindenwasser verrühren und nach Geschmack evtl. noch etwas Zucker hinzufügen. Agua de Tamarindo bis zum Servieren kalt stellen.

Pro Glas: 165 kcal/700 kJ
34 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 0 g Fett

Info: Tamarinden sind die süßsäuerlichen Samenfrüchte eines Baums, der auch unter dem Namen Sauerdattel bekannt ist und in tropischen und subtropischen Regionen wächst. Typisch für Mexiko sind erfrischende alkoholfreie Getränke, für die man Wasser mit Tamarinden und anderen Früchten wie Melone oder Papaya aromatisiert bzw. mixt. Tamarindenprodukte bekommt man in Asienläden oder Feinkostgeschäften, hauptsächlich aber in Onlineshops. Es gibt die Hülsenfrüchte getrocknet als Pulver, als Mark oder ganze Schoten und auch als fertigen Sirup in Flaschen. Alternativ kann man statt Tamarinden Zitronen- bzw. Limettensaft verwenden.

Bezugsadressen

Accessoires, Deko & Co. in diesem Heft

Seite 25 Tortillapresse „Tortillada“ aus Guss-eisen über www.amazon.de;

Seite 28 türkisfarbene Platte von und über www.sinikkaharms.de, auf Anfrage per Mail erhältlich; **Seite 31** Essteller in Türkis von und über www.3punktf-shop.de;

Seite 32 türkisfarbene Platte von und über www.sinikkaharms.de, auf Anfrage per Mail erhältlich; **Seite 33** weiße Platte von und über www.3punktf-shop.de, auch in Rosa und Türkis, in den Größen klein, mittel, groß und größer erhältlich; **Seite 36** Essteller „Berlin“ in Türkis von und über www.3punktf-shop.de;

Seite 74 Karaffe „Light Blue Raffia Island Pitchers & Carafes“ von und über www.amandalindroth.de

Magazin – Trendküche Mexiko

Seite 20–22 1) Avocado-Tool von Fackelmann über www.amazon.de; 2) Limettenpresse von Westmark über www.erwinmueller.com; 3) Mörser aus Marmor von Küchenspecht über www.amazon.de; 4) Müslischale „Mexiko“ von und über www.depot-online.com

Für Sie probiert: Feine Nacho-Dips

Seite 48 „Guacamole for Dipping“ von Old El Paso, bei Rewe oder Edeka erhältlich; „Grill & Tex Mex Sauce“ von Byodo über www.alnatura-shop.de; „Barbecue Dip Salsa“ von Renners Feinkost über www.gourmondo.de; „Salsa Cheese Dip“ von Palapa über www.gourmet-versand.com; „Sour Cream & Onion Dip“ von Fuego, bei Rewe oder Edeka erhältlich

Mixx: Köstliche neue Margaritas

Seite 92–93 Tequila blanco von Tapatio über www.masterofmalt.com; Patrón Citrónge Orangenlikör über www.weinquelle.com; Tequila reposado von Tapatio über www.weinquelle.com; Tequila blanco von Calle 23 über www.drinks.de; Tequila añejo von Amate über www.bottleworld.de; Mandelsirup von Meneau über www.gourmemaison.de; Tequila reposado von Espolón über www.drinks.de; Kokosrumlikör von Koko Kanu über www.worldwidespirits.de



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis**



Seit 18 Jahren
die Nr.1*

Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

* Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.

** 39,95 € UVP.

Zum Schluss wird es noch mal MUY DELICIOSO

Die Krönung einer jeden Fiesta ist – klar: der süße Nachklapp. Er rundet einen schönen Abend erst so richtig ab. Genießen Sie mit Ihren Gästen authentische Naschereien wie Kürbis-Empanadas, Churros mit Schokolade oder raffiniertes Avocado-Eis zum Schleckern... ¡Hasta luego!

Churros mit flüssiger Schokolade

Seinen Ursprung hat das Krapfen-gebäck in Spanien. Aber auch in Mexiko liebt jeder den goldbraun frittierten Brandteig.

REZEPT AUF SEITE 84



Kokos-Flan mit Kiwis

Durch das **Wasserbad im Ofen** wird die Creme besonders fluffig. On top: frische Kokospäne oder getrocknete Chips der Tropenfrucht. Sehr delikat!

REZEPT AUF SEITE 84



NEUE IDEEN

für besondere Momente

Kürbis-Empanadas

Die Füllung macht's: aromatischer
Butternusskürbis mit Rosinen,
Gewürznelken und Zimt im leichten
Hefeteig – zum Kaffee perfekt!

REZEPT AUF SEITE 84

Avocado-Limetten-Paletas

Wer glaubt, Avocado könne nur salzig, der irrt! Bei diesem Eis sorgen **Agavendicksaft, Kokoswasser und Minze** für feine Süße.

REZEPT AUF SEITE **85**

**Lust auf noch mehr
erfrischendes EIS?**



Cooler Highlights mit Frozen Fruits & Joghurts,
neuen Lieblings-Käsekuchen und mehr
jetzt in der neuen „Sweet Dreams“ (5,95 Euro;
überall wo es Zeitschriften gibt)!

¡SUEÑOS DULCES!

Welch süße Träume



Dattel-Walnuss-Konfekt

Vorm Servieren werden die Würfel
in **Kakaopulver** oder **geröstetem
Sesam** gewälzt. Das Beste: Alle sind
in nur 20 Minuten genussbereit.

REZEPT AUF SEITE **85**



Die neue Ausgabe!

JETZT
BEI IHREM
ZEITSCHRIFTEN-
HÄNDLER
ODER UNTER
www.burda-foodshop.de
UND AUCH ALS
E-PAPER



So frisch: Jetzt backen wir mit unseren liebsten Früchten der Saison
So cool: No-bake-Torten, Eis und kühle Desserts machen gute Laune

DESSERTS mit Kokos, Kiwis, Datteln

Allrounder Kokosnuss

Frisch gehobelt, peppt ihr knackiges Fleisch Süßes oder Salate auf. Getrocknet verfeinern zarte Raspel Kekse sowie Kuchen. Die cremige Milch ist eine leichte, exotische Alternative zu Sahne und bildet die Basis köstlicher Currys wie auch Desserts. Und dann gibt es noch Kokosöl, Kokoswasser, Blütenzucker, Kokosmehl ... Um sich aber unbeschwerten Genuss zu gönnen, sollte man bei allen Leckereien darauf achten, wie sie produziert wurden. Vorbildlich sind z.B. die Kokosprodukte von Dr. Goerg aus fairem, nachhaltigem Bio-Anbau.



Churros mit flüssiger Schokolade

Bild auf Seite 78

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
plus Kühlzeit: am besten über Nacht
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Spritzbeutel mit Sterntülle (Ø 1 cm)

250 ml Milch, 100 g Butter

5 g Salz, 5 g Zucker

150 g Weizenmehl (Type 405)

3 Eier (Größe M)

200 g Zartbitterschokolade

ca. 350 ml Pflanzenöl zum Frittieren
Puderzucker zum Bestäuben

1. Für den Teig Milch, Butter, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen. Mehl auf einmal dazugeben, mit einem Kochlöffel einrühren. Hitze reduzieren. Masse mit dem Kochlöffel kräftig rühren, bis ein Kloß entstanden ist und sich am Topfboden ein weißer Belag gebildet hat.

2. Teig in eine Schüssel umfüllen. 1 Ei aufschlagen, zum Teig geben und mit den Knethaken des elektrischen Handrührgeräts unterrühren, bis das Ei vom Teig aufgenommen worden ist. Restliche Eier nach und nach ebenso einrühren. Brandteig vollständig abkühlen lassen (am besten über Nacht).

3. Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen und warm halten. Das Frittieröl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen. Den Brandteig in den Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und portionsweise etwa 10 cm lange Teigstücke ins heiße Öl spritzen. Churros ab und zu wenden, sodass sie gleichmäßig bräunen. Churros herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Zum Servieren die Churros mit etwas Puderzucker bestäuben. Die flüssige, noch warme Schokolade zum Eintauchen dazureichen.

Pro Portion: 765 kcal/3220 kJ
48 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 56 g Fett

Dazu passt: ein feiner, zart schokoladiger Tawny Port.



Kokos-Flan mit Kiwis

Bild auf Seite 79

Vor-/Zubereitungszeit: 65–85 Minuten
plus Kühlzeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: 4 ofenfesten Förmchen (Inhalt: je ca. 180 ml), Flambierbrenner

1 EL weiche Butter, 80 g Crème double, 180 ml Kokosmilch

180 ml gesüßte Kondensmilch

3 Eier (Größe M), 1 Limette (Bio)

4 Kiwis, 4 EL brauner Zucker

½ frische Kokosnuss

1. Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Förmchen buttern. In einem Topf Crème double, Kokos- und Kondensmilch aufkochen. Eier in Schüssel leicht verschlagen (es soll sich kein Schaum bilden). Die heiße Flüssigkeit unter Rühren zu den Eiern gießen.

2. Limette heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben und zur Eiercreme hinzufügen. Creme in die Förmchen verteilen. Gefüllte Förmchen auf ein tiefes Blech setzen, das Blech auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Bis etwa 2 cm unter den Rand der Förmchen vorsichtig kochend heißes Wasser ins Blech gießen.

3. Ofentür schließen und die Flans im Wasserbad garen, bis sie gestockt sind (das kann 40–60 Minuten dauern). Flans aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Bis zum Servieren zugedeckt mindestens 2 Stunden kalt stellen.

4. Zum Servieren die Flans mit einem kleinen Messer vom Rand lösen, auf Teller stürzen. Kiwis schälen, in dünne Scheiben schneiden und um die Flans herum verteilen. Zucker über die Kiwis streuen und mit einem Flambierbrenner abflammen, sodass er leicht karamellisiert. Kokosfleisch in Späne hobeln, über das Dessert streuen. Flans servieren.

Pro Portion: 410 kcal/1730 kJ
24 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 29 g Fett

Dazu passt: ein Muscat Samos aus Griechenland.



Kürbis-Empanadas

Bild auf Seite 80

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für ca. 16 Stück

500 g Weizenmehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten, 20 g Hefe

ca. 120 ml Milch, 150 g Zucker

1 Ei und 1 Eigelb (Eier: Größe M)

Salz, 125 g weiche Butter

600 g Fruchtfleisch vom Butternusskürbis (ohne Schale und Kerne)

¼ TL Zimt, 1 Msp. gem. Gewürznelken, 1 Handvoll Rosinen

1. Mehl in eine Schüssel sieben, Mulde ins Mehl drücken. Hefe, 50 ml lauwarme Milch, 50 g Zucker verrühren, in die Mulde geben. Etwas Mehl vom Rand daraufstäuben, Hefe-Mix zugedeckt an warmem Ort 10 Minuten gehen lassen.

2. Weitere 50 ml Milch, Ei, Salz und weiche Butter einarbeiten. Kneten, bis ein glatter, elastischer Teig entstanden ist. Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort in ca. 40 Minuten auf etwa das doppelte Volumen aufgehen lassen.

3. Kürbis würfeln und mit Gewürzen, übrigem Zucker (100 g), Rosinen sowie mit 150 ml Wasser zugedeckt weich kochen. Zum Abkühlen in ein Sieb geben.

4. Hefeteig auf mit Mehl bestäubter Fläche mit den Händen gut durchkneten, zur Rolle formen. Rolle in 16 Stücke schneiden. Jede Portion auf leicht bemehlter Fläche mit Mehl bestäuben, rund ausrollen, mit etwa 1 EL Kürbisfüllung belegen. Teig über der Füllung zusammenklappen, Teigrand andrücken.

5. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Empanadas auf ein Blech mit Backpapier legen. Eigelb mit übriger Milch (ca. 20 ml) verquirlen, Teig damit bepinseln. 10 Minuten gehen lassen, dann 15–20 Minuten backen.

Pro Stück: 240 kcal/1010 kJ
36 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 8 g Fett

Und dazu: Crème fraîche, Mascarpone.

Dazu passt: ein Chai-Gewürztee.

GETRÄNKE-TIPP



und Schokolade



Avocado-Limetten-Paletas

Bild auf Seite 81

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
plus Gefrierzeit: 4–5 Stunden

Zutaten für ca. 6 Stück

DAS BRAUCHT MAN: Portions-Eisförmchen und Holzstiele

2–3 Limetten

2 reife Avocados

ca. 6 EL Agavendicksaft

400 ml Kokoswasser

nach Belieben Kräuter zum Garnieren (z.B. Mojito-Minze, Marokkanische bzw. Türkische Minze oder etwas Zitronenmelisse)

1. Von 2 Limetten den Saft auspresen. Avocados halbieren, jeweils den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben.

2. Avocadofruchtfleisch mit Limettensaft, Agavendicksaft und Kokoswasser pürieren. Eismasse mit Agavendicksaft und evtl. noch etwas Saft von der dritten Limette abschmecken.

3. Sorbet-Masse in die Eisförmchen gießen. Förmchen für ca. 1 Stunde ins Tiefkühlfach stellen. Dann die Eisstiele in das angefrorene Eis stecken und die Paletas (siehe dazu auch die Info unten) in 3–4 Stunden fertig gefrieren lassen.

4. Zum Servieren Eis antauen lassen. Dazu evtl. die Förmchen kurz unter heißes Wasser halten. Eis aus den Förmchen ziehen und nach Belieben auf dünn geschnittenen Limettenscheiben mit ein paar Kräuterblättern anrichten.

Pro Stück: 115 kcal/490 kJ
12 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 7 g Fett

Info: Paletas heißt im Spanischen (in Mexiko ist die Amtssprache Spanisch) so viel wie kleine Schaufeln oder auch Eis am Stiel. Natürlich kann man das Eis aber auch – anstatt mit Stiel in besonderen Förmchen – einfach in einem gefriergeeigneten Gefäß tiefkühlen. Zum Servieren dann wie bei einem Sorbet mit dem Löffel Portionen abkratzen.

Dazu passt: ein weißer Secco aus dem Markgräflerland.



Dattel-Walnuss-Konfekt

Bild auf Seite 82

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für ca. 250 g Konfekt.

Ergibt ca. 16 Stück

110 g Datteln ohne Stein

130 g Walnusskerne

1 Pck. Vanillezucker

3 EL Ahornsirup, Salz

zum Wälzen evtl. Kakaopulver, geröstete und gemahlene Kürbiskerne, Nüsse (evtl. ebenfalls geröstet) und/oder Sesamsamen verwenden – oder nach Belieben auch eine Mischung aus allem

1. Datteln und Walnüsse grob hacken und mit Vanillezucker, Ahornsirup sowie 1 Prise Salz im Mixer zu einer leicht stückigen Masse zerkleinern.

2. Die Konfektmasse zwischen zwei Lagen Pergamentpapier etwa 1,5 cm dünn ausrollen und dann in Quadrate oder Streifen schneiden.

3. Das Konfekt pur servieren oder in Kakaopulver, gerösteten und gemahlene Kürbiskernen, gemahlene Nüssen oder in gerösteter Sesamseed wälzen.

Pro Stück: 90 kcal/380 kJ
8 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 6 g Fett

Haltbarkeit: Mit Folie abgedeckt und im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich das Dattelnkonfekt mehrere Tage frisch.

Statt Ahornsirup: Den „Süßstoff“ für die Würfelchen gerne mal variieren, denn Ahornsirup schmeckt anders als etwa Honig. Und Granatapfelsirup, Agavendicksaft oder Zuckerrübensirup verleihen dem Konfekt jedes Mal eine etwas andere Geschmacksnote. Ausgesprochen lecker, wenn auch nicht mexikanisch, sondern türkisch-orientalisch: Üzümler Sirup aus Traubenmost. Und für besonders Experimentierfreudige: Mit Minzsirup erhalten die dattelsüßen Würfel einen zusätzlichen Frischekick.

Dazu passt: ein Maury aus dem Languedoc.

Lust auf Genuss

JETZT TESTEN UND SPAREN!

3 Ausgaben für nur 8,20 €



SIE SPAREN 35%

Wenn Sie danach weiterlesen möchten, erhalten Sie Lust auf Genuss regelmäßig zum regulären Abo-Preis von 4,20 € je Ausgabe (13 Hefte, Berechnung jährlich 54,60 €). Das Abo können Sie nach dem ersten Bezugsjahr jederzeit in Textform kündigen. Wenn Sie Lust auf Genuss nicht weiter beziehen möchten, genügt ein Schreiben drei Tage nach Erhalt des zweiten Heftes (Datum des Poststempels). Gültig nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage unter Telefon + 49 (0) 83 82 - 96 31 80.

So einfach können Sie bestellen:



Im Internet:

www.burda-foodshop.de



Per Telefon:


01806 / 93 94 00 66

(20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Anruf)


Bitte Aktionsnummer angeben: 642 477 M08

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung hierüber ist unter www.burda-foodshop.de/agb abrufbar. Verantwortlicher und Kontakt: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München. Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky. Handelsregister AG München HRB 123 933. Registergericht: Freiburg.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 (1) b, f) DSGVO) solange für diese Zwecke und auf Grund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.



ETABLIERT
Im Jahr 2008
eröffnete Virgilio
Martínez das
„Central“



KUNSTWERK
Das Gericht Red
Rocks mit lokalen
Entenmuscheln

Die neue GENERATION GOURMET Lateinamerikas

VON WEGEN NUR TACO-TEXMEX: MEXIKO UND PERU BRINGEN EINIGE DER BESTEN CHEFS DER WELT HERVOR. MIT VIEL SINN FÜR REGIONALITÄT UND WERTSCHÄTZUNG DER NATUR, WIE DIESE RESTAURANTS BEWEISEN. ALLE SIND EINE REISE WERT!



REGIONAL
Im „Central“
stammen die
Zutaten immer
aus derselben
Höhenebene

Peru

CENTRAL Beste Zutaten von Mutter Natur

Die Nummer vier der Welt im Jahre 2016, seit vergangenem Jahr die Nummer eins in ganz Südamerika – das Restaurant „Central“ von Chefkoch Virgilio Martínez kann sich mit vielen Titeln schmücken. Dabei revolutionierte der 41-Jährige die Küche seiner Heimat Peru schon Jahre zuvor. Sein Restaurant, das in der Hauptstadt Lima im Stadtteil Barranco liegt, ist ein bedeutender Vertreter der „Cocina novoandina“. Das Ziel: alte Zutaten und Zubereitungsarten des Andenraums, die über Jahre durch fremde, kulturelle Einflüsse verloren gegangen sind, wiederzubeleben und in die moderne Gastronomie zu integrieren. Zu diesem Zweck erkundet Martínez regelmäßig sein Land. Er reist in den Dschungel, spricht mit Kleinbauern im Hochland und durchforstet die Ufer des Amazonas. Klingt nach empirischer Arbeit? Ist es auch! Bereits 2013 gründete Virgilio Schwester Malena Martínez hierfür das biologische und kulturelle Forschungszentrum „Mater Iniciativa“. Bis heute konnten über 150 Zutaten wieder oder neu entdeckt werden. Einige von ihnen finden sich im 16-Gänge-Menü „Alturas Mater“ von Virgilio Martínez.

www.centralrestaurant.com.pe



BEGEISTERT
Redakteurin Alissia durfte im „Central“ und „Kjolle“ die Aromen Perus selbst entdecken



KJOLLE Frische Wurzeln für Perus Küche

Geht man im Restaurant „Central“ die Treppe nach oben, kommt man in einen weiteren kulinarischen Hotspot Perus, das „Kjolle“. 2018 eröffnete das Restaurant in dem modernen Gebäudekomplex, in welchem auch die coole Bar „Mayo“ integriert ist. Im gemeinsamen Vorgarten wachsen unter anderem Quinoa und Rosmarin. Küchenchefin ist Pía León. Die Ehefrau von Virgilio Martínez durfte sich im letzten Jahr über die Auszeichnung „Beste Köchin Lateinamerikas“ freuen. Natürlich engagiert sie sich wie ihr Mann für die Wiederentdeckung vergessener Kräuter, Gewürze, Samen, Blüten und Früchte und arbeitet so auch eng mit „Mater Iniciativa“ zusammen. Anders als im „Central“ liegt im „Kjolle“ das Augenmerk auf Gemüse. Besonders Mais, Knollen und Wurzeln haben es der 32-Jährigen angetan. So steht das Gericht Muchos Tubérculos, eine feine Tarte mit der Knolle Oca und Kartoffeln (Foto o.), auf der Speisekarte. Auch Blüten spielen eine Rolle, wie der Name des Restaurants verrät. Kjolle ist eine gelbe Blume, die in der Küche Leóns fermentiert und zu Saucen oder Spirituosen verarbeitet wird.

www.kjolle.com

BUNT
Das Gemüsegericht Muchos Tubérculos



PRÄMIERT
Gerade wurde Pía León als „Beste Köchin Lateinamerikas“ ausgezeichnet



AUSSERGEWÖHNLICH
Tiradito de Selva – mit Fisch, Kakao und der Urknolle Ubo



SPICES

Mexiko

Mit dem zarten Hauch der Karibik

Frisch gefangener Fisch und Meeresfrüchte stehen hier ganz oben auf der Tageskarte. Schließlich liegt das „Spices“ an der mexikanischen Karibikküste in der Stadt Playa del Carmen. Zusammen mit vier weiteren hochklassigen Restaurants ist es Teil des kulinarischen Konzepts des 5-Sterne-Hotels „Royal Hideaway Playacar“. Gastronomischer Leiter ist der andalusische Koch Alejandro Sánchez. Im Laufe seiner Karriere arbeitete er unter anderem in China und Spanien, wo er sich einen Michelin Star erkochte. Wer die Künste von Alejandro Sánchez höchstpersönlich probieren möchte, sollte einen Abend am Chef's Table des benachbarten Restaurants „Ventanas“ verbringen.

Im „Spices“ selbst erwartet den Gourmet ein Mix aus mexikanischer und karibischer Küche – so wie Cochinita, Schweinefleisch nach Yucatán-Art gegrillt. Dazu gibt es Xni Pec: Die mexikanische Insel ist bekannt für ihre Salsa mit spicy Habanero-Chili, Zwiebeln, Tomaten, Orangensaft und Koriander. Eines ist sicher: Egal in welchem Restaurant, ein Besuch im „Royal Hideaway Playacar“ ist garantiert ein kulinarisches Highlight.

www.barcelo.com/de



MEISTERSTÜCK

Im „Spices“ laden edle Desserts zum Schmelzen ein



CHEF

Alejandro Sánchez leitet die gesamte Gastronomie des Hotels

DELIKAT

Beim Anrichten der Speisen ist Finger-spitzengefühl gefragt





SÜSSER MIX

Gaznate –
mexikanische
Cannoli mit
Graviola-
Frucht, Sake
und Rosinen



PUJOL

Traditionen für die Zukunft

Vor fast 20 Jahren eröffnete Enrique Olvera, gerade mal 24 Jahre alt, das Restaurant „Pujol“ in Mexiko-Stadt und erschuf eine Institution für die Haute-Cuisine-Szene des Landes. Wie auch seine peruanischen Kollegen erfreut sich Olvera über einen Platz in der Liste „The World's 50 Best Restaurants 2018“. „Pujol“ ist die Nummer 13. Das wohl bekannteste Gericht auf der Karte heißt Mole Madre, Mole nuevo (Foto u. l.): innen eine hellbraune Sauce, die frisch zubereitet wird, außen eine deutlich dunklere, die über 1000 Tage gereift ist. Gegessen wird die traditionelle Mole mit warmen Tortillas – Aromen von Chilis, Kräutern, Gewürzen, Früchten und Nüssen kommen zum Vorschein. An alten Zubereitungsweisen wie dieser hält Olvera gern fest. Trotzdem möchte der 43-Jährige neue Trends setzen und frische Traditionen schaffen. Anscheinend mit Erfolg!

www.pujol.com.mx



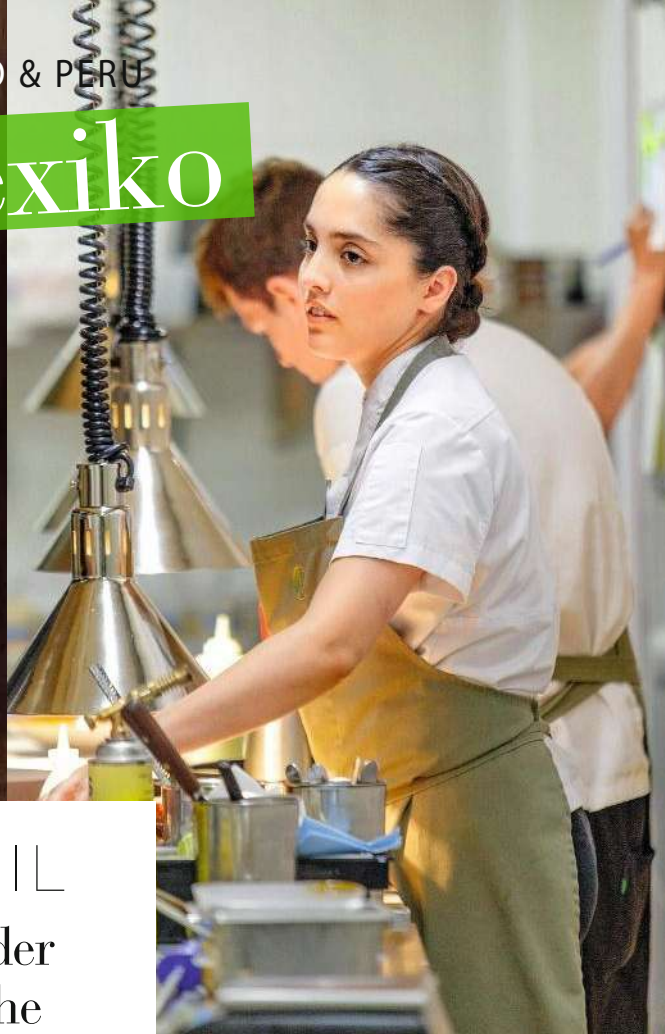
GUT GELEGEN

Das „Pujol“ liegt in Colonia Polanco, einem feineren Viertel von Mexiko-Stadt

Mexiko



BEDEUTEND
Das „Quintonil“ ist aktuell das elftbeste Restaurant der Welt



QUINTONIL Der Ursprung der modernen Küche

Er kochte in den besten Sterneküchen der Welt, darunter im „Noma“ in Kopenhagen, lernte als „Schützling“ von Starkoch Enrique Olvera in dessen Restaurant „Pujol“ und so die mexikanische Küche und ihre Zutaten lieben. Chefkoch Jorge Vallejo bringt die Natur seiner Heimat aber noch moderner, ausgefallener und mutiger auf den Teller. Kaktus und Ameisenlarven sind keine Seltenheit. Die Auswahl der Zutaten ist ausschlaggebend für seinen Kochstil. Denn Vallejo setzt auf Saisonalität und Regionalität. Im besten Fall kommen die Gemüse und Kräuter aus dem eigenen, nicht einmal 30 Meter entfernten Garten. Um alte Traditionen zu bewahren und neues Wissen zu erlangen, geht der Koch gern weiter: 2014 schloss er sich mit dem peruanischen Spitzenchef Virgilio Martínez und dem argentinischen Drei-Sterne-Koch Mauro Colagreco für die Initiative „Orígenes“ zusammen. Die Köche wollen die Ursprünge der lateinamerikanischen Küche erkunden und für zukünftige Generationen erhalten. Jorge Vallejos Gerichte sind also der Anfang dieses wichtigen (kulinarischen) Kulturerbes.

www.quintonil.com/en/



ZART
Geschmorter Ochsen-
schwanz mit
Habanero-
Chilis



VEREDELT
Geröstete
Aubergine mit
Schwarzer-
Knoblauch-
Mojo und
Macadamias

Scharfe Sache

EGAL WIE ES SCHMECKT, HAUPTSACHE SUPERSPICY: DAMIT KANN JUNGUNTERNEHMER **DAVID WEYHE** SICH NICHT IDENTIFIZIEREN. ER ENTWICKELT SAUCEN MIT WUMMS UND TROTZDEM TOLLEM GESCHMACK

Jeder kennt diese Etiketten, auf denen schmerzverzerrte Gesichter abgebildet sind oder das Versprechen: „Die schärfste Sauce der Welt!“ Da weiß man: Wenn man die isst, dann brennt es. Es gibt viele, die das mögen, und das ist auch super. Aber ich finde, eine gute scharfe Sauce sollte eine Mahlzeit ergänzen, richtig lecker machen – und nicht einfach nur scharf. Die Idee, selber welche zu kreieren, kam mir vor einigen Jahren, als mein Vater Geburtstag hatte. Ich schenkte ihm 25 scharfe Saucen aus aller Welt. Eine bunte Mischung, und wirklich hochwertige und außergewöhnliche Produkte waren dabei, und doch hat keine uns so wirklich geschmacklich überzeugt. Also nahm ich mir vor, es besser zu machen. Ich dachte: Ich stelle mich eine Woche in die Küche und knacke die Formel für die perfekte scharfe Sauce. Aus der Woche wurden drei Jahre. Aber die Arbeit hat sich gelohnt. Unsere Saucen sind genauso, wie sie meiner Meinung nach sein sollen: ausgewogen, feurig-fruchtig, perfekt zum Kochen.

Im Chilisauce-Segment gibt es zwei Strömungen, die sich stark unterscheiden. Sogenannte Extrakt-Saucen werden aus ätheri-



„Eine gute scharfe Sauce sollte die Mahlzeit ergänzen und richtig lecker machen“

schen Ölen hergestellt, die aus der Chili gewonnen werden. Das hat nichts Natürliches mehr. Diese Öle, auch in verdünnter Form, sind viel zu scharf für den menschlichen Gaumen. Natürliche Saucen hingegen haben die Chillifrucht, frisch

oder getrocknet, als Basis. So hat die Schärfe eine Grenze. Zum Vergleich: Die schärfste Schote der Welt, die Carolina Reaper, hat über zwei Millionen Scoville, das ist der Wert, mit dem Schärfe gemessen wird. In der Natur findet man Chilis, die in etwa 400 000 Scoville haben – ein riesiges Gefälle. Ab 200 000 Scoville nehmen wir im Mundraum keine Veränderung mehr wahr, die körperliche Reaktion wird einfach nur heftiger. Scharf bleibt in diesem Fall scharf, aber die positiven Effekte werden umgekehrt. Etwas Feuer im Essen senkt den Blutdruck, erhöht den Blutfluss, kurbelt die Verdauung und Fettverbrennung an. Wird es zu scharf, führt das zu Atembeschwerden, der Kreislauf lässt nach – und am Ende hat man die schärfste Chilischote der Welt gegessen, kippt aber dabei um. Scharf muss auch schmecken, man muss noch etwas vom Essen haben! Wir haben deswegen den Indikator der Nachbrennzeit entwickelt. Der gibt an, wie lange man noch etwas im Mund spürt. Bei der schärfsten Variante kommen wir auf neun bis zehn Minuten, danach bleibt nur noch ein Prickeln im Mundraum. So lassen sich zwei vermeintliche Gegensätze perfekt harmonisieren: Genuss und Schärfe.

Infos: www.mexicantears.de

¡VIVA LA MARGARITA!

TEQUILA, LIMETTENSAFT UND ZUCKER – SO MIXT MAN DEN SÜFFIGEN SOMMERKLASSIKER. DOCH DIESE NEUEN VARIATIONEN HABEN MEHR ZU BIETEN. HIER BARTENDERIN BETTY'S BEST



TEQUILA BLANCO

Dieser Tequila aus Mexiko besitzt ein würzig-scharfes Pfefferaroma.



ORANGEN-LIKÖR

Die süße und zarte Zitrusnote lässt sich pur und in Cocktails genießen.



SALZ

Den Glasrand mit Limette befeuchten. Dann kopfüber in das Salz dippen.



BETTINA KUPSA UNSERE EXPERTIN

Für sie ist Tequila die spannendste Spirituose überhaupt. Die Faszination brachte ihr den Ruf der „Queen of Margaritas“ und den Gewinn des „Mixology Bar Awards 2017“. In ihrer mexikanischen Bar „The Chug Club“ in Hamburg teilt sie die Leidenschaft mit ihren Gästen. Spezialität des Hauses: Buttermilch-Margarita!

MARGARITA CLASSIC

Für die klassische Variante geben Sie 5 cl Tapatio Tequila blanco, 2,5 cl Patrón Citrónge Orangenlikör und 2 cl frisch gepressten Limettensaft in einen Shaker auf Eis. Schütteln und in eine gekühlte Cocktail-schale mit Salzrand abgießen. Mit einem Limettenachtel garnieren.

BEZUGSADRESSEN finden Sie auf Seite 77



TEQUILA REPOSADO

Traditionell zermalmt hier bei der Herstellung ein Steinrad die Blue Agave.

QUITTEGELEE UND ZITRONENSAFT

Die Gegensätze ihrer Aromen ergänzen sich fantastisch.

AGAVENSIRUP

Idealer Partner: Der süßliche Sirup unterstreicht die Fruchtnote des Tequilas.

BUTTERMILCH

Das säuerliche Milchprodukt bildet einen tollen Kontrast zum lieblichen Agavensirup.



LIMETTENSAFT

Essenziell für Margaritas! Besonders eignen sich persische Limetten. Sie sind eher süß als sauer und passen toll zu Tequila.

TEQUILA BLANCO

Das typische Agavenaroma ergänzen leichte Apfel- und Birnennoten.

LAVENDEL-SIRUP*

Selbst gemacht schenkt er dem coolen Drink ein besonders intensives Aroma.

LAVENDELBLÜTEN

Als Garnish am Glasrand unterstützen die getrockneten Blüten das blumige Aroma.



TEQUILA AÑEJO

Dieser Tequila wird am längsten gelagert und ist dadurch besonders intensiv.

ORGEAT

Französischer Mandelsirup aus natürlichen Zutaten sorgt für eine angenehme Süße im Getränk.



PFLAUMENMUS

Das Mus aus eingekochten Pflaumen verleiht dem Cocktail seine besondere Struktur.

TEQUILA REPOSADO

Schmeckt nach gerösteter Agave, tropischen Früchten, Vanille und Gewürzen.

KOKOSRUM-LIKÖR

Pur on the rocks oder in fruchtigen Cocktails ist der Likör aus Jamaika ein einzigartiger Genuss.

KOKOSNUSSFLOCKEN

Geröstet unterstreichen sie herrlich das Aroma des Likörs bei jedem Schluck.



BUTTERMILCH-MARGARITA

Diese Kreation ist ein grandioses Zusammenspiel aus Süße und Säure. 6 cl Tapatio Tequila reposado, 1 TL Quittengelee, 1 cl Zitronensaft, 2 cl Agavensirup, 3 cl Buttermilch, 2 cl Limettensaft auf Eis shaken und in eine Cocktailschale abgießen.

LAVENDEL-MARGARITA

6 cl Tequila blanco, 2 cl Lavendelsirup* (Rezept s. u.) und 3 cl Limettensaft auf Eis shaken. In Tumbler mit Eiswürfeln abgießen. *Sirup: 500 g Zucker mit 250 ml Wasser erhitzen. 1 EL getrocknete Lavendelblüten einrühren. Über Nacht ziehen lassen. Abseihen.

AGAPITA

Fruchtiger Cocktailgenuss für einzigartiges Mexiko-Feeling an heißen Sommertagen! 5 cl Amate Tequila añejo, 2 cl Meneau Sirup de Canne Orgeat, 2 cl frischen Limettensaft und 1 TL Pflaumenmus auf Eis shaken. In einen Tumbler mit Eiswürfeln abgießen und mit Limettenrand servieren.

COCORITA

Ein wahrer Margarita-Traum für alle Kokosnussliebhaber! 5 cl Espolón Tequila reposado, 2,5 cl Kokosrumlikör und 2 cl Limettensaft auf Eis shaken. Dann in eine vorgekühlte Cocktailschale mit einem Rand aus gerösteten Kokosflocken abgießen und sich ins Paradies entführen lassen.

FEDERICO CAPPI
www.habitastulum.com

ER WAR EIN WANDERER
ZWISCHEN DEN KULTUREN,
BEREISTE DIE GANZE WELT.
IN URUGUAY GEBOREN,
IN MEXIKO SESSHAFT
GEWORDEN, VERZAUBERT
ER ALS KÜCHENCHEF
IM RESORT „HABITAS“ IN
TULUM DIE GÄSTE. SEIN
MOTTO: „HAB MUT, IMMER
NEUES ZU PROBIEREN“

„Mein Glück?

Ich darf im

Paradies kochen!“

Mexiko de luxe kann man
im „Habitats“ erleben

R

eise, um zu lernen, reise, um Erfahrungen zu sammeln, und reise, um zu wachsen“, so lautet das Lebensmotto von Federico Cappi. Und genau das tat der 31-Jährige viele Jahre, bevor er 2016 in der Küche des „Habitats“ sesshaft wurde. Vorerst. Denn sein Traum ist es, einmal mit dem Zwei-Sterne-Koch Magnus Nilsson im schwedischen Fäviken zu kochen, bevor er in seine Heimat zurückkehrt. Uns verriet er, was er in seiner jetzigen Küche liebt...

Sie wurden stark von Ihren Großmüttern inspiriert. Inwiefern?

Meine Oma mütterlicherseits kochte rustikal, aber wärmende und reichhaltige Speisen. Von ihr lernte ich die Wichtigkeit, alle regelmäßig am Tisch zu vereinen. Meine Großmutter väterlicherseits kochte präzise und viel Pasta – sie war Italienerin. Sie lehrte mich Genauigkeit und dass man alle Lebensmittel schätzen soll, nichts verschwendet.

Gibt es ein Gericht, das Sie immer wieder gern essen?

Alles, was auf dem Grill zubereitet wird. In Uruguay isst man viel Fleisch, doch seit ich in Tulum lebe, liebe ich die Schätze des Meeres. Außerdem habe ich jetzt eine Liebesbeziehung zu Gemüse. (lacht)

Was macht Ihren Kochstil einzigartig?

Ich denke, dass meine Art zu kochen sehr aufrichtig ist. Ich versuche, die Einzigartigkeit der Zutat hervorzuheben und sie damit zu ehren. Mich verzaubern die Farben, die auf einem Teller arrangiert werden können, und das Glück, das man mit gutem Essen schenken kann. Mir wurde sogar mal gesagt, dass sich meine Gerichte wie die Umarmung eines geliebten Menschen anfühlen. Ich strebe nicht nach Perfektion oder molekularen Einzelheiten. Bei „Habitats“ kombiniere ich beispielsweise marokkanische Aromen mit den Produkten von Yucatán.

Welche Zutaten für die mexikanische Küche sollte man immer zu Hause haben?

Koriander, Limette, Avocado und natürlich Chili – mein Favorit ist die superscharfe Habanero.

Sie sind viel gereist. Welche Landesküche hat Sie fasziniert?

Die Küche Limas hat mich wirklich sprachlos gemacht. Sensationell!

Was war das verrückteste Essen, das Sie je gegessen haben?

Taco de Ojo – Augapfel-Taco – von einer Kuh.

Sie kochen dort, wo andere Urlaub machen. Wie ist das?

Unbeschreiblich! Natürlich hat jede Umgebung etwas Einzigartiges, aber die Möglichkeit, fangfrische Meeresfrüchte und Produkte zu verwenden, macht das Kochen hier besonders. In Tulum leben tolle Familien, die fantastisches Gemüse anbauen. Und meine offene Küche vom „Habitats“ tut auch nicht weh. (lacht) Wir haben einen atemberaubenden Blick auf die Karibik aus unserem „Büro“. Das ist Glück pur!



Auf Holzkohlen zubereiteter
Lachs mit Roter Bete

Ein Lieblingsgericht des
Chefs: gegrillter Oktopus



Herzstück des Restaurants:
die offene Küche



Kreativ vereint:
mexikanische
Zwiebelasche,
spanische
Romesco-
Sauce und
indisches
Kurkumaöl

Gebratener Blumenkohl mit Kurkumaöl, Haselnuss- Romesco-Sauce, Zwiebelasche

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

FÜR DAS KURKUMAÖL

1 Stück frische Kurkuma, ½ l Rapsöl

FÜR DIE HASELNUSS-ROMESCO-SAUCE

40 g Haselnusskerne, 250 g rote Paprika-

schoten, 180 g Tomaten, 8 g Knoblauch

5 g Salz, 4 g geräuchertes Paprikapulver

8 ml Sherryessig, 40 ml Olivenöl

FÜR DIE ZWIEBELASCHE

300 g weiße Zwiebeln, 1 g Salz

FÜR DEN GEBRATENEN BLUMENKOHL

ein paar Macadamianusskerne (evtl.

die Nüsse noch zusammen mit Kräutern

räuchern), 220 g Blumenkohl

40 ml vom selbst gemachten Kurkumaöl
1 g Kräutersalz, 100 ml Haselnuss-
Romesco-Sauce, 1 g Zwiebelasche

1. Für das Kurkumaöl die Kurkumaknolle schälen, grob zerteilen und mit dem Rapsöl mixen. Durch ein Sieb gießen, beiseitestellen.

2. Für die Sauce die Haselnüsse rösten, die dünne Haut abrubbeln. Paprika, Tomaten und Knoblauch grillen (evtl. im Backofen), bis sie weich sind. Häuten bzw. abziehen. Dann zusammen mit den gerösteten Haselnüssen, Salz und dem geräucherten Paprikapulver in einem Mixer pürieren. Dabei nach und nach erst Essig, dann Olivenöl dazugießen.

3. Für die Asche die Zwiebeln abziehen, in dicke Scheiben schneiden und in einer Eisenpfanne in einem Holzofen (oder in einer Alu- bzw. Grillschale auf einem Grill) unter ge-

legentlichem Wenden rösten, bis sie rundum angekokelt sind. Abkühlen lassen, zusammen mit dem Salz im Mixer zu Pulver verarbeiten.

4. Die Macadamianüsse in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen und beiseitestellen. Blumenkohl in 6 Scheiben schneiden, mit dem Kurkumaöl bestreichen und mit Kräutersalz würzen. In eine feuerfeste Form mit Deckel geben und im Holzofen (oder im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad) in ca. 30 Minuten garen. Wenn der Blumenkohl goldgelb gebräunt ist, kann er angerichtet werden.

5. Auf einem vorgewärmten Teller mit der Haselnuss-Romesco-Sauce einen Spiegel auftragen, den gebratenen Blumenkohl darauf platzieren. Etwas Zwiebelasche darüberstreuen und am Ende ein paar Macadamias mithilfe einer scharfen Reibe fein darüberhobeln.

1 JAHR LUST AUF GENUSS

und ein Dankeschön Ihrer Wahl!



reistenthel

REISTENTHEL CARRYBAG

Diese praktische und stilvolle Tasche bietet genügend Platz für die Einkäufe des täglichen Bedarfs. Material: hochwertiges Polyestergewebe, wasserabweisend.

Maße: 51 x 30,5 x 26 cm

Zuzahlung: nur 19 € inkl. MwSt.

Prämien-Nr.: AE35

2 AUSGABEN GRATIS

Lesen Sie 2 Ausgaben Lust auf Genuss kostenlos.

Prämien-Nr.: KG02



IHRE VORTEILE:

Attraktives Dankeschön • Kostenfreie Lieferung direkt nach Hause • Keine Ausgabe mehr verpassen

So einfach können Sie bestellen:



Per Internet
burda-foodshop.de



Per Post / Coupon
Lust auf Genuss, Abo-Service,
Postfach 290, 77649 Offenburg



Per Telefon
01806 93 94 00 66
(20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz,
mobil max. 60 Cent/Anruf)



Per Fax
01806 93 94 00 67
(20 Cent/Fax aus dem dt. Festnetz,
aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Fax)

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht.
Die Belehrung hierüber ist unter
www.burda-foodshop.de/agb abrufbar.

Verantwortlicher und Kontakt: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München.
Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky.
Handelsregister AG München HRB 123 933.

Ja, ich bestelle

Lust auf Genuss 0 6 2 Objekt-Nr. 0 8 7 4 7 (Berech. jährl./13 Hefte, zzt. 54,60€)

☐ für mich 6 4 2 4 7 6 E 0 8 Aboart 0 0 Aboherkunft 2 0
☐ als Geschenk 6 4 2 4 7 6 G 0 8 Aboart 1 0 Aboherkunft 2 0

ab sofort zum Abo-Preis von z. Zt. 54,60 €/Jahr inkl. MwSt. und Zustellgebühr. Lust auf Genuss erscheint z. Zt. 13 x jährlich. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit in Textform kündigen. Produktversand nur innerhalb Deutschlands, solange der Vorrat reicht. Anfallende Zuzahlungsbeträge über 1 € werden ggf. per Nachnahme erhoben.

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

☐ Frau ☐ Herr
Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Ich zahle bequem per Bankeinzug und erhalte zusätzlich 2 kostenlose Hefte.

SEPA-Lastschriftmandat: SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

D E Ihre B LZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: MFI Meine Familie und ich GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg
Gläubiger-ID: DE59220000186893. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das Abo ist ein Geschenk und geht an:

(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

☐ Frau ☐ Herr
Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen:

(siehe Abbildung)

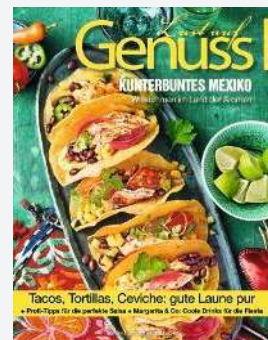
Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

☐ Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, Offenburg, telefonisch oder per E-Mail für ihre Kunden auf interessante Medienangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Weitere Informationen unter www.burdadirect.com/datenschutz.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781- 639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 i b), f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

X
Datum, Unterschrift (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

Agua de Horchata	76
Agua de Tamarindo	76
Avocado-Koriander-Kaltschale	14
Avocado-Limetten-Paletas	85
Blumenkohl, gebratener, mit Kurkumöl, Haselnuss-Romesco-Sauce, Zwiebelasche	96
Burritos mit Rindfleisch und Rotkohl	40
Ceviche vom Heilbutt mit Avocadosalat	66
Chilis, gefüllte, frittierte (Chiles rellenos)	44
Churros mit flüssiger Schokolade	84
Dattel-Walnuss-Konfekt	85
Dorade vom Grill mit Mole poblano und Süßkartoffel	68
Durstlöscher-Sticks	43
Enchiladas mit Eiern und Kürbiskernsauce	43
Enchiladas mit Huhn, Sauerrahm und Cheddar	41
Erdnusssauce	18
Garnelen-Avocado-Tortillas mit Erdnusssalsa	44
Garnelen-Cocktail	15
Hühnersuppe, scharfe, mit Tortilla-Crunch	14
Jalapeño-Mary	76
Joghurt-Jalapeño-Sauce	18
Kokos-Flan mit Kiwis	84
Krautsalat, mexikanischer	15
Kürbis-Empanadas	84
Lagartija	76
Lamm, in Tomatensauce geschmortes	69
Mais-Tomaten-Zwiebel-Salsa	19
Mais-Tortillas	24
Melonensalat mit Sellerie und Orange	14
Mole poblano	18
Paprika, gefüllte, mit Walnuss und Granatapfel	67
Paprika- und Möhren-Pickles	40
Pilzragout mit frittierten Tortillas	67
Pozole mit Schweinefleisch	69
Radieschen-Pickles	40
Rinderrippchen mit Linsen und Kochbananen	67
Rote-Zwiebel-Pickles	40
Salsa amarillo	19
Titelrezept Tacos mit Huhn, Mangosalsa und Guacamole	42
Tamales mit Hähnchen und Tomatillo-Salsa	66
Tintenfisch, gegrillter, mit Guacamole	68
Tomatenreis mit Möhren, Mais und Queso fresco	69
Tortilla mit Spiegelei, Chorizo und Bohnenpüree	42
Tortillas mit Seeteufel, Spitzkohl und Salsa	42
Weizen-Tortillas	24
Zucchini-Mais-Quesadillas	41



IMPRESSUM

Chefredakteurin: Anke Krohmer (V.i.S.d.P.)
anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com
Stellvertretende Chefredakteurinnen: Mateja Mögel, Clarissa Sponholz-Schmarje
Geschäftsführende Redakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Grafik: Petra Herz
Redaktionskoordination: Yvonne Krüger
Textchefin: Irmgard Schultzeiß
Chef vom Dienst: Bernd Jünger
Produktionsleitung: Anna Talla
Redaktion Print + Online: Janina Diamanti, Chantal Götte, Anja Hanke,
Alissia Lehle, Aline Prigge, Nina Weber, Regina Hemme, Robin Schmidt (Volontäre);
Lara Schmidt, Nicole Steinbrecht (Praktikantinnen)
Bildredaktion: Mandy Giese (fr.)

Fotografie: Thorsten Suedfels
Foodstyling und Rezepte: Susanne Walter
Styling: Krisztina Zombori

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker (Weinexpertin), Jossi Loibl,
Carmen Mailbeck, Sigrun Schuppler, Maren Zimmermann

Schlussredaktion: Schlussredaktion Hamburg
Repro: Mike Kumpf; Pixel4Media – Burda Magazine Holding GmbH

Redaktionssekretariat: mfi-office@burda.com
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com,
Telefon (0 89) 92 50 21 50, Fax (0 89) 92 50 21 60

Verantwortlich für den Redaktionsteil: Anke Krohmer, Anschrift siehe Verlag.
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH,
Arabellastraße 23, 81925 München, Telefon (0 89) 9 25 00, Fax (0 89) 92 50 30 30

Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung: Frank J. Ohlhorst
Managing Director: Nina Winter
Senior Brand Manager: Frauke Fabel
Burda Community Network GmbH

Geschäftsführung: Burkhard Graßmann, Michael Samak
Telefon (0 89) 9 25 0-27 70 oder (07 81) 84 34 34

Verantwortlich für den Anzeigenteil: AdTech Factory GmbH & Co. KG,
Alexander Hugel, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.burda.de

Vertriebsleiter: Peter Walker, Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg,
Telefon (07 81) 84 22 65

Einzelpreis in Deutschland: € 4,20 inklusive 7 % MwSt., Abonnementpreis € 4,20
pro Heft inklusive 7 % MwSt., im Ausland zuzüglich Porto, Auslandspreise auf Anfrage

Abonnenten-Service: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 290,
77649 Offenburg, Telefon (0 18 06) 93 94 00 66, 20 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz,
mobil max. 60 Ct./Anruf, E-Mail: mfi@burdadirect.de

Einzelheftbestellung: Pressevertrieb Nord KG, E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de
Internet: www.burda-foodshop.de

Datenschutzanfrage:
Tel. (07 81) 6 39 61 00, Fax (07 81) 6 39 61 01, E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de

MFI MEINE FAMILIE UND ICH Verlag GmbH
Alleinige Gesellschafterin: Burda Magazine Holding GmbH.

Deren alleinige Gesellschafterin Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung.
Deren alleinige Gesellschafterin Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft,
Offenburg. Deren Komplementäre sind: Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, München,
und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE, Offenburg.
Ihre Kommanditisten sind Elisabeth Furtwängler, München, und Jacob Burda, München,
sowie die Burda Betriebsführungsgesellschaft m.b.H., Offenburg.
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., ul. Pułtusk 120, 07-200 Wyszków, Polen
Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion. Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828
Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind
vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

BurdaHome

<http://www.facebook.com/lustaufgenuss>



Lust auf Genuss

magazin

SO RAFFINIERT: SCHNELLES FÜR GÄSTE

Sie kennen das sicher: Liebe Freunde kündigen sich an oder kommen spontan vorbei, und man möchte schnell etwas Tolles zaubern, um alle glücklich zu machen. Ob „auf ein Glas Wein“, „für den Balkonabend“, „zum Fernsehgucken“, einfach so „zum Teilen“ oder „bis spät in die Nacht“ – wir haben für alle Situationen das richtige Verwöhnrezept! Bunte Poke Bowl mit Scampi, würzige Saffran-Linguine, knusprige Salsa-verde-Minipizzen, vietnamesische Sommerrollen, saftige Lammlachse mit weißen Bohnen, cremiges Blitz-Tiramisu, Beereneis-Sandwiches – für so viel Raffinesse werden Sie alle lieben!

MEHR ZUM HEFTTHEMA

Magazin Speedy Küchenhelfer, alles für den perfekten Vorrat & tolle Kochkisten zum Bestellen **Trinken** Cheers! Aperio-Neuheiten und süffige Partygetränke für große Runden **Handwerk** Immer parat: Feinkost für Gourmets **Kulinarische Reise** Garantieren Open-Air-Genuss: top Picknickplätze & Biergärten **Probiert** Leckere Antipasti



Sieht toll aus,
schmeckt
allen und ist
im Nu fertig:
würzige
Teriyaki-Beef-
Superbowl

Freuen Sie sich aufs nächste Heft!

Ab 31.7.2019 an der Kasse Ihres Supermarktes

Neu! Das Magazin für die leichte Küche im Alltag



Wenig Kohlenhydrate - viel Erfolg!