

WEDEMARKSCHE MEXIKANISCHE KÜCHE



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

SUPPEN:

Mexikanische Tomatensuppe

mit frischen Kräutern und Sahne-Topping

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Röst-Gemüse
1 Speckschwarte
2 Esslöffel Butterschmalz
30 Gramm Tomatenmark
1 große Knoblauchzehe
40 Gramm Butter
30 Gramm Mehl
100 Gramm Dosen-Tomaten
1,5 Liter Gemüsebrühe
20 Milliliter Schlagsahne
etwas Basilikum
etwas Oregano
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Zucker
2 frische Tomaten



Zum Garnieren:
1/2 Becher Sahne

Braten Sie das Röst-Gemüse mit der Speckschwarte in dem zerlassenen Butterschmalz an. Dann geben Sie das Tomatenmark hinzu, tomatisieren es etwas (Rösten, um für den Geschmack Röbstoffe zu bilden). Danach hacken Sie die Knoblauchzehe klein, geben die Knoblauch-Würfel mit in den Topf und lassen sie leicht dünsten. Anschließend nehmen Sie den Topf von der Kochstelle, entfernen die Speckschwarte, erhitzen die Butter und stäuben sie mit dem Mehl ab. Aufgegossen wird das Ganze mit den Dosen-Tomaten und der Gemüsebrühe. Jetzt lassen Sie die Suppe leicht köcheln, vermischen alles, passieren die Suppe durch ein Sieb und verfeinern sie mit der Schlagsahne. Gewürzt wird das Gericht mit Basilikum, Oregano, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Nun schneiden Sie die frischen Tomaten in kleine Würfel und geben sie vor dem Servieren als Einlage in die Suppe. Zum Schluss geben Sie einen kleinen Klecks von der Sahne in der Mitte der Suppe und servieren diese dann.

Als Beilage empfehlen wir ein frisches Baguette.

SUPPEN:

Mexikanische Bohnensuppe

mit Rindfleisch, Kräutern,
Mais, Bohnen und frischem Chili

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel, gehackte
1 Paprikaschote, rot, in Stücke geschnitten
1 Porreestange, in Ringe geschnitten (Lauch)
3 Esslöffel Olivenöl
250 Gramm Hackfleisch vom Rind
1 Knoblauchzehe
1 Beutel Gewürzmischung, mexikanische
3 Esslöffel Tomatenmark
1 Liter Gemüsebrühe
1 Dose Mais
1 Dose Bohnen, weiße, in Tomatensauce
1 Esslöffel Bohnenkraut
etwas Meersalz und Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Oregano
etwas Chillipulver
Paprikapulver, rosenscharf
2 Esslöffel Petersilie, glatte, gehackte



Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf, braten Sie die gewürfelte Zwiebel darin an und fügen Sie dann das Rinderhack zu und braten Sie es an. Nebenbei pressen Sie die Knoblauchzehe und geben sie dazu. Danach würzen Sie die Zutaten mit Meersalz und Pfeffer, Oregano, Paprikapulver, etwas Chilli und geben die mexikanische Gewürzmischung dazu. Anschließend geben Sie das Tomatenmark, die Paprikastreifen und die Porreeringe dazu und rühren alles gut um. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe dazu, bringen die Suppe zum Kochen und lassen sie etwa 15 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit geben Sie den Mais, das Bohnenkraut und die Baked Beans mit der Flüssigkeit in die Suppe und erhitzen das Ganze.

Zum Schluss schmecken Sie die Bohnensuppe nochmal ab, bestreuen sie mit Petersilie und servieren das Gericht dann.

Als Beilage empfehlen wir ein frisches Baguette.

NACHOS (Mexikanische Mais-Chips)

Käse-Nachos mit feuriger Salsa (Yucatan Style)

Menge: 4 Portionen

6 Tomaten, in Würfeln, das Tomatenwasser ausgetropft
2 Zwiebeln, in Würfeln
4 Pfefferschoten (Jalapeno), aus dem Glas, in Würfeln oder Scheibchen
3 Esslöffel Olivenöl
½ Limone
1 Handvoll Koriander, frisch, gezupft oder klein zerschnitten
etwas Meersalz und Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Paket Nachos, neutral
150 Gramm Käse (zum Beispiel Cheddar), geraspelt
½ Dose Bohne -Püree (bean curd)

Dieses wird ein Dip, der selbst ein wenig beißt, deshalb sollten die Zwiebeln und die Jalapenos nicht zu klein geschnitten werden.

Geben Sie alle festen Zutaten in eine Schale. Dann fügen Sie das Olivenöl, den Saft der Limone und die Gewürze hinzu und lassen die Zutaten im Kühlschrank etwa 30 Minuten.

Nun verteilen Sie die Nachos auf einem ofenfesten Teller in möglichst einer Schicht. Falls gewünscht, können Sie das Bohnenpüree mit einem Esslöffel nockenartig auf die Nachos streichen. Danach besträuen Sie alles mit dem Käse und erhitzen es im Ofen oder unter dem Grill, bis der Käse zerläuft.

Die Salsa servieren Sie bitte mit den heißen Nachos. Sie sollten gleich mehrere Teller Nachos vorbereiten, die ersten 2-3 sind immer sehr schnell leer. So isst man einen Teller, während der nächste schon im Ofen steht.

Falls diese Salsa wesentlich eher zubereitet wird, als serviert, ist es natürlich ratsam, die Hälfte des Korianders erst vor dem Servieren hinzuzufügen, sonst wird er zu schlapp. Außerdem können Sie eine alternative Sauce dazu anzubieten, zum Beispiel Guacamole oder einfach ein paar Esslöffel Creme fraiche in einem Schälchen daneben stellen.

Die Salsa hält sich übrigens 2-3 Tage im Kühlschrank.

Arbeitszeit: 15 Minuten

NACHOS (Mexikanische Mais-Chips)

Überbackene Nachos mit Guacamole

frisch püriertes Avocadoкрема

- 100 Gramm Tortillachips
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebeln
- 1 Paprikaschoten, grün
- 1 Peperoni
- 100 Gramm Käse, geraspelt, zum Beispiel Gouda
- 3 Avocados, reife
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel saure Sahne
- ½ Teelöffel Meersalz
- 2 Teelöffel Zitronensaft, oder Limettensaft
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer

Verteilen Sie die Tortilla Chips auf einem Backblech.

Dann schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel, überbrühen Sie etwa 60 Sekunden mit kochendem Wasser, nehmen sie mit einer Schaumkelle heraus und schrecken die Tomaten in kaltem Wasser (in einer zweiten Schüssel) ab. Danach werden die Tomaten gehäutet, entkernt und in kleine Würfel geschnitten. Die abgezogene Zwiebel, die Paprika und die Peperoni schneiden Sie bitte ebenfalls in kleine Würfel. Danach vermengen Sie alles und verteilen es auf den Tortillachips. Nun werden die Tortillachips mit Käse bestreut und im Ofen (Grillfunktion) kurz überbacken.

Für die Guacamole halbieren Sie bitte die Avocados, entfernen die Steine und löffeln das Fruchtfleisch heraus. Anschließend wird das Fruchtfleisch mit einer Gabel püriert. Die Frühlingszwiebeln schneiden Sie nun sehr fein und geben sie zusammen mit dem Olivenöl, der sauren Sahne, dem Meersalz und dem Zitronensaft zu den Avocados und vermengen das Ganze miteinander. Zum Schluss bestreuen Sie die Guacamole mit Cayennepfeffer und servieren sie sofort zu den warmen Nachos.



NACHOS (Mexikanische Mais-Chips)

Nachos con Queso

Menge: 4 Portionen

2 Tomaten
1 Dose Mais
1 Packung Sandwichkäse
1 Zwiebel
etwas Chilipulver
etwas Meersalz
etwas gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Milch

Als erstes schälen Sie die Zwiebel und schneiden sie in kleine Würfel. Dann dünsten Sie die Zwiebelwürfel In einem Topf mit etwas heißem Öl glasig an.

Danach schneiden Sie die Tomaten klein und geben sie in den Topf. Jetzt geben Sie den Mais und den Käse mit dazu und verrühren alles gut miteinander.

Wenn Sie es lieber etwas flüssiger mögen geben Sie einfach etwas mehr Milch dazu, ansonsten nur ein bisschen. Das richtet sich ganz nach ihrem eigenen Geschmack.

Anschließend fügen Sie die Gewürze hinzu. Dabei müssen Sie immer wieder abschmecken. Wenn Sie es schärfer mögen, fügen Sie einfach etwas mehr Chilipulver hinzu ansonsten weniger (wenn Sie möchten können Sie auch eine Chilischote dazugeben).

Nun verrühren Sie alles gut miteinander und richten es an. Sie können entweder Nachos und Käsedip getrennt servieren oder die Nachos auf eine Platte streuen und dann den Käsedip darüber geben.

NACHOS (Mexikanische Mais-Chips)

Nachos Mariscos

mit Thunfisch und mit Käse überbacken

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Nachos

1 Flasche Salsa

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft

250 Gramm Emmentaler, gerieben

Außerdem:

etwas Backpapier

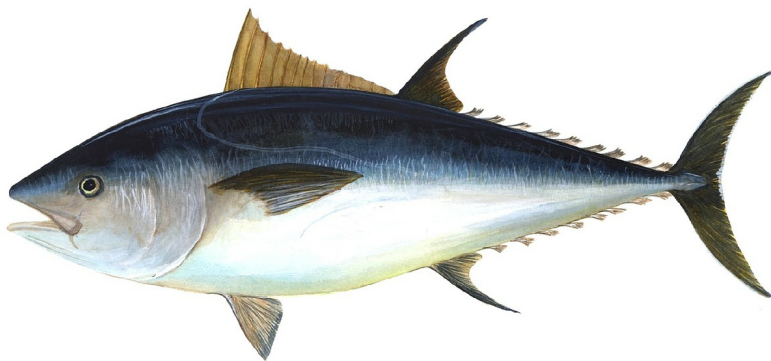
Geben Sie die Nachos auf ein Backblech mit Backpapier und verteilen Sie sie gleichmäßig.

Dann lassen Sie den Thunfisch gut abtropfen und verteilen ihn über den Nachos. Danach geben Sie die Salsa-Soße gleichmäßig drüber.

Anschließend bestreuen Sie die Nachos mit Käse und überbacken sie bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 160 Grad Celsius (Heißluft) im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten, bis der Käse geschmolzen ist.

Arbeitszeit: 5 Minuten

Backzeit: 10 Minuten



NACHOS (Mexikanische Mais-Chips)

Nachos Texas

Rinderhackfleisch, Chilli und Tomaten, mit Käse überbacken

Menge: 2 Portionen

1 Zwiebel
1 mittlere Knoblauchzehe
2 Esslöffel Speiseöl
1/2 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
200 Gramm Rinderhackfleisch
3 Tomaten (ca. 300 g)
1 rote Chilischote
1 reife Avocado
3 Esslöffel Limettensaft
1/2 Bund Koriandergrün
etwas Meersalz
1 Packung Tortillachips (125 Gramm)
60 Gramm Cheddar (grob gerieben), ersatzweise anderer Hartkäse

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden sie die Zwiebeln in Würfel. Danach hacken Sie den Knoblauch klein. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten die Zwiebel sowie den Kreuzkümmel darin, bis die Zwiebel glasig ist. Das Hackfleisch geben Sie jetzt hinzu und braten es grob krümelig. Währenddessen waschen Sie bitte die Tomaten und entfernen die Stielansätze. 2 Tomaten schneiden Sie dann grob in Würfel und geben sie mit dem Knoblauch zum Hackfleisch (nun müssen Sie die Zutaten unterrühren). Anschließend schmoren Sie alles offen bei mittlerer Hitze, bis die Sauce schön dickflüssig ist.

Die übrige Tomate halbieren Sie bitte quer, entkernen sie und schneiden sie in Würfel. Dann halbieren Sie die Chilischote längs, entkernen sie und hacken sie fein. Nun wird die Avocado längs halbiert und entkernt. Das Fruchtfleisch heben Sie danach mit einem großen Löffel aus den Schalen und schneiden es in kleine Würfel. Danach mischen Sie die Avocadowürfel erst mit Limettensaft, dann mit Tomatenwürfeln und anschließend mit Chili. Jetzt zupfen Sie die Korianderblättchen ab, hacken sie grob und mischen sie unter. Zum Schluss wird die Salsa mit etwas Meersalz gesalzen.

NACHOS (Mexikanische Mais-Chips)

Nachos Pollo

Hähnchenbrustfilet, Jalapenos und Tomaten, mit Käse überbacken

Menge: 1 Portion

250 Gramm Hühnerbrust

1 ½ Liter Wasser

2 Würfel Gemüsebrühe, instant

100 Milliliter Sahne

8 Scheiben Käse, (Scheiblettenkäse oder Cheddar)

1 Esslöffel Schmelzkäse

1 Packung Tortillachips (125 Gramm)

Erhitzen Sie die Hühnerbrust in 1,5 Liter Wasser mit den Brühwürfeln auf mittlerer Hitze in einem Kochtopf. Wenn das Wasser kocht, schalten Sie die Kochstelle runter und lassen die Hühnerbrust für einige Zeit ziehen. Je länger die Hühnerbrust zieht, desto besser schmeckt der Dip später.

Im nächsten Schritt sollten Sie die Hühnerbrust mit einer Gabel auf einem Brett in kleine Stücke rupfen (sollte dies nicht so einfach gehen, ist die Hühnerbrust noch nicht lang genug gegart und muss nochmal in die Brühe). Die Sahne und den Schmelzkäse geben Sie nun dazu, genauso wie den Scheiblettenkäse. Anschließend reduzieren Sie alles auf mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Hühnerstücke sollten möglichst zerfallen, so das alles eher nach einer "Pampe" aussieht.

Die Mengenangaben können nach Belieben verändert werden. Wir mögen es gerne "käsig" und nehmen deshalb meistens mehr Scheiblettenkäse oder etwas richtigen Cheddar.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Backzeit: etwa 40 Minuten

TAPAS:

Tostadas

zwei Weizenmehl-Tortillas mit Tomatensalsa und Käse,
goldgelb gebacken, dazu Kräuter Dip

Menge: 4 Portionen

1 Glas Letscho ungarische Art (eingelegte Paprikastreifen in Tomatenmark)
3 große Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 1 große Knoblauchzehe
1 Esslöffel Paprikacreme, ungarische, aus der Tube, oder scharfes Paprikapulver
1 Teelöffel Meersalz, ½ Teelöffel gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Esslöffel Zucker, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel, gehäuft Dill, frisch oder gefroren
1 Esslöffel, gehäuft Basilikum, frisch oder gefroren, 1 Packung Tortillachips (125 Gramm)
1 Paket geriebenen Käse (zum Beispiel Emmentaler)

Schneiden Sie die Paprikastreifen in sehr kleine Stückchen. Dann schälen Sie die Tomaten und schneiden sie ebenfalls in sehr kleine Stückchen. Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab, spülen den Dill und das Basilikum ab (wenn die Kräuter frisch sind), schütteln beides kurz trocken und hacken die Kräuter fein. Nun geben Sie die Zutaten in eine Schüssel und vermischen sie mit den Gewürzen. Anschließend lassen Sie die Tomatensalsa im Kühlschrank 60 Minuten ziehen.

Kräuter-Dip

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Frischkäse, 400 Gramm Schmand, 4 Pakete Kräuter (8 Kräuter)
etwas Zucker, etwas Meersalz und gemahlener Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zitronensaft, eventuell Milch

Vermischen Sie alle Zutaten gut miteinander und schmecken Sie sie mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft ab. Sollte die Konsistenz zu fest sein, können Sie noch etwas Milch zufügen.

Ein schlichter, schneller Dip, der aber einfach lecker schmeckt. Kommt bei uns auf Tortillapartys immer super an.

Wenn Sie frische Kräuter verwenden möchte, folgende sind in der Mischung enthalten:
Borretsch, Petersilie, Dill, Kerbel, Kresse, Sauerampfer, Schnittlauch, Pimpinelle.

Jetzt geben Sie die Tortillachips auf feuerfeste Teller (oder in eine Auflaufform) geben die Tomatensalsa auf die Chips und streuen den geriebenen Käse darüber. Zum Schluss backen Sie das Gericht im Backofen bei etwa 150 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 130 Grad Celsius (Heißluft) bis der Käse zerlaufen ist. Zum Schluss richten Sie die Tostadas mit dem Tomatensalsa und dem Kräuter-Dip an und servieren alles zusammen.

TAPAS:

Papas Arrugadas

kleine Kartoffeln mit Mojo Rojo und Mojo Verde

Mojo rojo

Menge: 4 Portionen

4 Esslöffel Speiseöl

etwas Meersalz und gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle

1 ½ Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

½ Teelöffel Korianderpulver

200 Gramm Paprikaschoten, geröstete

1 Chilischote oder 2, je nach gewünschter Schärfe

1 große Knoblauchzehe

1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver

100 Milliliter Olivenöl

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen und das Blech auf der mittleren Schiene auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) oder auf 200 Grad Celsius (Heißluft) vor. Nebenbei vermischen Sie 4 Esslöffel Öl, etwas Meersalz und gemahlenen Pfeffer, ½ Teelöffel edelsüßes Paprikapulver sowie ½ Teelöffel gemahlenen Koriander. Dann waschen und schälen Sie die Kartoffeln, schneiden sie in lange Spalten und vermengen die Kartoffelspalten in einer Schüssel mit dem Würzöl. Anschließend legen Sie bitte das heiße Blech mit Backpapier aus und verteilen die Kartoffeln darauf. Dann schieben Sie das Blech mit den Kartoffelspalten für etwa 30 Minuten in den Ofen.

Nun nehmen Sie die geröstete Paprika ohne Haut aus dem Glas und lassen sie gut in einem Sieb abtropfen. Nebenbei schneiden Sie 1-2 Chilischoten längs ein, entkernen sie und hacken sie mit den Knoblauchzehen grob. Dann pürieren Sie die Zutaten mit 1 Teelöffel gemahlenem Kreuzkümmel, 1 Teelöffel edelsüßem Paprikapulver, ½ Teelöffel Meersalz fein und fügen nach und nach 100 Milliliter Olivenöl unter ständigem Mixen hinzu.

TAPAS:**Papas Arrugadas** (Fortsetzung)

kleine Kartoffeln mit Mojo Rojo und Mojo Verde

Mojo Verde

Menge: 4 Portionen

4 Zehen Knoblauch

2 Bund Koriander

3 Tassen Olivenöl

2 Bund Petersilie

etwas gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle

etwas Meersalz

etwas Zitronensaft

Pürieren Sie die Kräuter. Die Knoblauchzehen zerkleinern Sie erst ein wenig (nicht pressen! Dazu geben und mit pürieren). Dann geben Sie das Olivenöl dazu, bis eine Sauce entsteht. Für die Zähflüssigkeit können Sie je nach Geschmack auch weniger Olivenöl verwenden. Abgeschmeckt wird die Mojo Verde mit Meersalz, gemahlenem Pfeffer und etwas Zitronensaft.

Jetzt können Sie die Mojo rojo und die Mojo Verde noch einmal abschmecken und mit den Kartoffelspalten servieren.

TAPAS:**Pimientos de Padron**

Bratpaprika mit Meersalz

Menge: 2 Portionen

4 Knoblauchzehen
etwas Olivenöl
400 Gramm Bratpaprika
etwas Meersalz
etwas gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
4 Esslöffel Balsamico
etwas Oregano, getrocknet
einige Kirschtomaten

Schälen Sie den Knoblauch und schneiden Sie ihn grob in Würfel. Dann erhitzen Sie etwas Olivenöl in einer Pfanne und braten den Knoblauch darin an. Die Bratpaprika fügen Sie nun bitte dazu und braten sie kurz mit. Gewürzt werden die Zutaten mit Meersalz und gemahlenem Pfeffer, abgelöscht mit Balsamico. Anschließend lassen Sie alles kurz köcheln und nehmen die Zutaten dann aus der Pfanne nehmen.

Angerichtet wird das Gericht auf einem Teller, danach verteilen Sie geviertelte Tomaten darauf und bestreuen das Ganze mit Oregano.



Unsere NICHT KOMMERZIELLEN Partner:

Kind

<https://www.kind.com>

Unser Flensburg - Die Flensburger Unternehmen und Einzelhändler präsentieren sich gemeinsam auf dieser Plattform

<https://www.unser-flensburg.de>

RadioRPM1 - Ein Onlineradiosender aus Flensburg

<https://radiorpm1.de>

KEINE MACHT DEN DROGEN - Aktiv gegen Sucht und Gewalt

<http://www.kmdd.de>

Das christliche Forum - himmlisch-plaudern.de

<https://www.himmlisch-plaudern.de>

Das Online Radio - lautrado.de

<http://www.christliche-linksammlung.de>

christliche-partnersuche.de - Wo Christen ihre Partner finden...

<https://www.christliche-partnersuche.de>

animalEQUALITY

<https://animalequality.de>

F1 Gaming Community

<https://f1-gaming-community.de/>

Kochjournal.at

<https://www.kochjournal.at>

Lecker-backen.de

<http://www.lecker-backen.de>

Lebensmittellexikon.de

<https://www.lebensmittellexikon.de>

123pilze.de

<https://www.123pilze.de>

TAPAS:

Albondigas

Mettbällchen (Rinderhack) in Rotwein-Tomaten-Sauce

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Gehacktes, Rind

1 Dose Tomaten, passiert

1 Dose Tomaten, stückig

1 Zwiebel

1 Mozzarella

1 große Zehe Knoblauch

nach eigenem belieben Parmesan, gerieben

2 Esslöffel Crème fraîche

100 Milliliter Rotwein oder roten Traubensaft

1 Bund Petersilie

1 Bund Basilikum

etwas Meersalz

etwas gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle

etwas Cayennepfeffer

eventuell etwas Zucker

Spülen Sie die Petersilie ab, schütteln Sie sie kurz trocken und hacken Sie sie dann klein. Dann geben Sie die gehackte Petersilie zu dem Hackfleisch, würzen die Hack-Mischung mit Meersalz und Pfeffer, kneten sie gut durch, formen die Mischung zu kleinen Bällchen und geben sie in eine Auflaufform.

Für die Sauce schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln, den abgezogenen Knoblauch und den Mozzarella in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und braten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel etwas an. Abgelöscht werden die Zutaten mit dem Rotwein (oder, wenn Kinder mitessen, mit roten Traubensaft). Wenn der Rotwein oder der Traubensaft eingekocht ist, geben Sie die Tomaten, etwa die Hälfte des gewürfelten Mozzarellas, die Crème fraîche und den geriebenen Parmesan zu. Je nach Geschmack schmecken Sie alles nun mit Meersalz, gemahlenen Pfeffer und Cayennepfeffer ab und lassen die Sauce bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Sollte die Sauce zu säuerlich schmecken, können Sie noch eine Prise Zucker hinzufügen.

Anschließend geben Sie die Soße über die Hackbällchen, bestreuen das Ganze mit restlichem Mozzarella und geben die Hackbällchen für etwa 30 Minuten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder bei 180 Grad Celsius (Heißluft) in den vorgeheizten Backofen.

Zum Schluss garnieren Sie die Hackbällchen zum Servieren noch mit etwas Basilikum.

Arbeitszeit: etwa 40 Minuten Kochzeit: etwa 30 Minuten

TAPAS:

Datiles con Bacon

Datteln in Speckmantel

4 Pakete Datteln

4 Pakete Bacon

Außerdem:

ein paar Zahnstocher

Nehmen Sie so viele Datteln, wie Sie möchten. Jede Dattel wickeln Sie bitte mit 0,5-1 Scheibe Bacon ein. Befestigt wird der Bacon mit einem Zahnstocher, anschließend wird das Ganze auf den Grill gegrillt.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten



Champignones al Jerez

gebratene Champignons mit Sherry und Chili

400 Gramm kleine Champignons, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, ½ rote Peperoni
5 Esslöffel Olivenöl, 200 Milliliter Sherry, etwas Meersalz, etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver (edelsüß), 1 Chilischoten (entkernt), 1 Esslöffel glatte Petersilie
1 Zitrone

Putzen Sie die Champignons und schneiden Sie die Stiele ab. Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1-2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Dann schälen Sie die Schalotten und den Knoblauch und schneiden beide Zutaten in feine Würfel. Die Peperoni entkernen Sie bitte und schneiden sie in kleine Stückchen.

Die Schalotten, den Knoblauch, die Peperonie und die Chili braten Sie nun in einer beschichteten Pfanne im erhitzten Olivenöl an. Anschließend geben Sie die Champignons dazu und braten sie etwa 5-10 Minuten. Die Pilze sind gar, wenn die gesamte Flüssigkeit in der Pfanne verdampft ist und die Pilze leicht gebräunt sind. Jetzt löschen Sie alles mit dem Sherry ab und lassen es noch 2-3 Minuten köcheln. Dann schmecken Sie das Gericht mit Meersalz, gemahlenen Pfeffer und Paprikapulver ab und lassen es abkühlen.

SALATE:

Empalme Mexicana

Saisonale Kopf- und Blattsalate mit Tomaten, Gurken, Paprika, Zwiebeln, Kidneybohnen und Mais

Menge: 6 Portionen

1 große	Gurke
5 mittelgroße	Tomaten
2 mittelgroße	Paprikaschote
1 Dose	Mais
1 Dose	Kidneybohnen
1 Esslöffel	Bohnenkraut
1 große	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch, schälen
3 Esslöffel	Sonnenblumenkerne, (geröstet)
2 Teelöffel	Olivenöl, je nach Wunsch auch mehr
3 Teelöffel	Honig
etwas	Sauce (Salsa)
nach Belieben	Meersalz und Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas	Kreuzkümmel
Chiliflocken, oder auch frische Chilis	

Schneiden Sie die gewaschene Gurke, Tomaten und Paprika nicht zu klein. Dann lassen Sie den Mais und die Kidneybohnen abtropfen. Die abgezogene Zwiebel vierteln Sie und rösten sie in einer Pfanne an (wir machen das ohne Fett). Anschließend schälen Sie den Knoblauch, pressen ihn und rösten ihn in der Pfanne, in der die Zwiebel ist, kurz mit an. Die Sonnenblumenkerne rösten Sie ebenfalls ohne Fett vorsichtig mit.

Nun geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel, schneiden die Zwiebel nicht zu klein, mischen alles mit dem Olivenöl, den Chili, dem Honig, der Salsa, dem Kreuzkümmel, dem Bohnenkraut und schmecken den Salat eventuell mit Meersalz und Pfeffer ab.

Zum Schluss lassen Sie den Salat etwa 3 Stunden im Kühlschrank gut durchziehen und servieren ihn danach.

Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen. Beiträge sind jederzeit willkommen, wir haben schon ca. 35.000 Kochrezepte in unserem Forum Online.

Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon mit vielen Tausend Einträgen (als PDF-Version) zum Download an.

Bitte beachten Sie auch unser eigenes kostenloses Magazin das Sie unter <https://köche-nord.de/magazin-archiv.html> downloaden und zum Selbstkostenpreis verkaufen können! Unser Magazin erscheint jedes Quartal neu und ist, und bleibt, kostenlos!

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Marcus Petersen-Clausen
marcuspc1981@gmail.com



<https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf>
<https://www.köche-nord.de>

SALATE:

Empalme Mexikana mit Thunfisch

Saisonale Kopf- und Blattsalate mit Tomaten, Gurken, Paprika, Zwiebel, Thunfisch, Tomate und Mais.

Menge: 4 Portionen

2 Dose/n	Thunfisch
6	Paprikaschoten (rot, gelb, grün)
4	Tomaten
1 Dose	Mais
1 große	Zwiebel
1 Bund	Schnittlauch
1	Knoblauchzehe
3 Esslöffel	Kräuter, gemischte
1 Teelöffel	Sojasauce
¼ Teelöffel	Currypulver
¼ Teelöffel	Zucker
1 Teelöffel	Senf
3 Esslöffel	Essig
5 Esslöffel	Öl oder Olivenöl
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer frisch aus der Mühle
	Tabasco, nach Geschmack
½	Zitrone, den Saft

Halbieren Sie die abgezogene Zwiebel oder vierteln Sie sie und schneiden Sie sie dann in dünne Streifen. Danach putzen Sie die Tomaten und Paprika und schneiden beide Zutaten in Würfel. Nun spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in feine Röllchen. Dann pressen Sie die Knoblauchzehe. Anschließend vermengen Sie die Zwiebelwürfel, den Knoblauch, die Tomaten, die Paprikawürfel, die Schnittlauchröllchen, den Thunfisch und den Mais in einer Salatschüssel.

Jetzt geben Sie die Gewürze, die Kräuter und alle Dressing-Zutaten dazu und mischen die Zutaten nochmals kräftig durch. Zum Schluss wird der Salat nochmal abgeschmeckt und dann im Kühlschrank etwa 2 Stunden ziehen gelassen.

Dazu reichen wir ein Mehrkornbrötchen oder Vollkornbaguette.

SALATE:

Empalme Mexicana mit Hähnchenbrustfilet

Saisonale Kopf- und Blattsalate mit Tomaten, Gurken,
Ananas, Paprika, Erbsen, Zwiebeln und Mais
Zusätzlich mit Hähnchenbrustfilet

Menge: 4 Portionen

1 Paprikaschote, rot
1 Dose Maiskörner
1 Dose Ananas, gestückelte
1 Paket Erbsen (Tiefkühl, alternativ 1 Dose)
300 Gramm Hähnchenbrustfilet, gegrillt (oder 1/2 fertiges Brathähnchen vom Grill)
nach Belieben Mayonnaise (Salatmayonnaise)
1 Becher Sahne
2 Esslöffel Zitronensaft
½ Teelöffel Currypulver
etwas Meersalz
etwas Zucker
nach Belieben Petersilie zum Garnieren
1 Paprikaschote, grüne
etwas Pfeffer, weißer

Halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen Sie die weißen Scheidenwände und die Kerne, spülen Sie die Schote gründlich ab und schneiden Sie sie zusammen mit dem Fleisch in mundgerechte Würfel. Die anderen Zutaten aus der Dose lassen Sie bitte in einem Sieb abtropfen.

Danach rühren Sie aus Mayonnaise, Sahne und den Gewürzen ein Dressing an.

Anschließend geben Sie alles zusammen in eine Schüssel und mischen die Zutaten. Dann lassen Sie den Salat bis zum Verzehr einige Stunden durchziehen.

Zum Schluss garnieren Sie das Gericht mit gehackter Petersilie und servieren es.

SALATE;

Empalme Mexicana Steak

Saisonale Kopf- und Blattsalate mit Tomaten, Gurken,
Paprika, Ananas, Kidneybohnen und Mais.
Zusätzlich mit Roastbeef

Menge: 4 Portionen

2 Dosen	Kidneybohnen
1 Esslöffel	Bohnenkraut
1 Dose	Mais
1 Dose	Ananas, in Stücken
1	Paprikaschote, rot
1	Paprikaschote, grün
1 Flasche	Sauce (Texicana Salsa Sauce)

Lassen Sie die Kidneybohnen, den Mais und die Ananas abtropfen.

Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, waschen sie, entfernen die weißen Scheidenwände und schneiden die Paprikaschoten in Würfel. Danach geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und fügen die Salsa Sauce (Menge nach eigenem Geschmack) bei. Zum Schluss mengen Sie alles gut durch und lassen den Salat etwa 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen.

Roastbeef

Menge: 4 Portionen

1,2 Kilogramm	Roastbeef
1,2 Esslöffel	Ghee oder Butterschmalz oder Öl
etwas Meersalz und Pfeffer, schwarzer und grüner aus der Mühle	

Parieren Sie das Fleisch und schneiden Sie die Fettschicht oben vorsichtig rautenförmig ein (Vorsicht dabei: Nicht ins Fleisch schneiden!). Dann braten Sie in einer ausreichend großen Pfanne das Fleisch rundherum in ausreichend heißem Fett an. Danach pfeffern und salzen sie das Roastbeef, stellen es in den auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder 180 Grad Celsius (Heißluft) vorgeheizten Ofen und schalten auf 160 Grad Celsius (oder 140 Grad Celsius bei Heißluft) herunter.

Kontrollieren Sie möglichst mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur: wenn 50 Grad Celsius erreicht sind, schalten Sie bitte den Ofen aus, das Fleisch lassen Sie aber so lange drin, bis eine Kerntemperatur von 57 °C erreicht ist. Die genaue Zeit hängt natürlich von der Dicke des Fleischstückes ab.

Weil es im Ofen bereits die Ruhezeit hatte, können Sie das Fleisch bei dieser Methode sofort servieren. Es schmeckt aber natürlich auch kalt, dünn aufgeschnitten.

SALATE:

Empalme Mexicana Gambas

Saisonale Kopf- und Blattsalate mit Tomaten, Gurken,
Paprika, Zwiebeln, Tomaten und Mais.

Zusätzlich mit Gambas

1 Dose Mais, 4 Tomaten, 1 Paprikaschote, rot
1 Paprikaschote, grün, 1 große Zwiebeln
1 Bund Schnittlauch

Für die Marinade:

1 Zehen Knoblauch, 5 Esslöffel Speiseöl, 5 Esslöffel Essig
1 Teelöffel Senf, 1 Teelöffel Sojasauce, ¼ Teelöffel Currypulver
etwas Meersalz und Pfeffer frisch aus der Mühle
¼ Teelöffel , Zucker 1 Paket Kräuter (Tiefkühl oder frisch), gemischt

Lassen Sie den Mais in einem Sieb abtropfen. Nebenbei schneiden Sie die Tomaten klein und schneiden die geputzten Paprikaschoten in Würfel. Die abgezogene Zwiebel schneiden Sie bitte in feine Streifen. Dann spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn danach in feine Röllchen.

Für die Marinade zerdrückten Sie jetzt den Knoblauch, verrühren ihn mit Speiseöl, Essig, Senf, Sojasauce, Currypulver, Meersalz, Pfeffer, Zucker und den Kräutern. Anschließend geben Sie alle Zutaten bitte in eine Schüssel, vermengen sie mit der Marinade und stellen das Ganze etwa 2 Stunden in den Kühlschrank (zum Durchziehen)

Gambas

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Gambas, küchenfertig
1 Chilischote, rot
etwas Olivenöl
etwas Meersalz und Pfeffer

Entkernen Sie die Chilischote und schneiden Sie sie in Streifen. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer beschichteten oder gußeisernen Pfanne. Die Chili und die Gambas geben Sie nun hinein und braten alles etwa 2 Minuten scharf an. Gewürzt wird jetzt mit Meersalz und Pfeffer.

Dazu passt ein Glas Sherry!

Für die kleinen Mexikaner:

Chicken Nuggets

hausgemachte Nuggets (5 Stück) mit Pommes

Menge: 4 Portionen

1 kg Hähnchenbrustfilets (natur, nicht gewürzt)
5 Tassen Cornflakes, ungesüßt!
2 Eier (Größe M)
etwas Meersalz
etwas gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
2 Tassen Mehl
etwas Speiseöl

Als erstes bereiten Sie bitte die Panade:

Dazu geben Sie die ungesüßten Cornflakes in einen Gefrierbeutel und zerkleinern sie mit einem Nudelholz. Die Cornflakes sind später für die knusprige Kruste verantwortlich. Die Eier verquirlen Sie nun mit Paprikapulver, Meersalz und dem Pfeffer.

Danach zerteilen Sie die Hähnchenbrust in mundgerechte Stückchen und wälzen sie anschließend im Mehl, das überschüssige Mehl klopfen Sie bitte ab. Die Fleischstückchen wenden Sie jetzt in der Eimasse und anschließend in der Cornflakes-Panade.

Die panierten Chicken Nuggets braten Sie zum Schluss in ausreichend Pflanzenöl in der Pfanne rundum goldbraun braten. Sie brauchen von jeder Seite etwa 2-3 Minuten.

Wir reichen zu den hausgemachten Nuggets Pommes frites. Sie können warm oder kalt gegessen werden.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 10 Minuten



Für die kleinen Mexikaner:

Pizzadillas

Sechs kleine Weizenmehl Tortillas mit Tomatensauce,
Gemüse und Gouda belegt.

Menge: 1 Portion

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

250 Milliliter Wasser, kochend!

½ Teelöffel Meersalz

50 Gramm Mehl, zum Ausrollen

Geben Sie das Mehl mit dem Meersalz in eine Schüssel und formen Sie in der Mitte eine Mulde. Dann gießen Sie das kochende Wasser in das Mehl und rühren mit einem Kochlöffel um. Nach einigen Sekunden kneten Sie bitte den heißen Teig mit den Händen weiter.

Ohne weitere Wartezeit teilen Sie nun den Teig in sechs Portionen aufteilen und rollen jede Portion zu einem Fladen aus. Anschließend braten Sie die Tortillas in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe von jeder Seite etwa eine Minute.

Diese sechs Tortillas sättigen etwa zwei Kinder.

Für die kleinen Mexikaner:

Dorito-Lasagne

Mexikanische Lasagne mit Doritos

Menge: 4 Portionen

1 Esslöffel	Olivenöl
1	Zwiebeln
500 Gramm	Hackfleisch
1 Teelöffel	Meersalz
1 Teelöffel	gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
250 Gramm	Bohnen
1 Esslöffel	Bohnenkraut
1 Teelöffel	Salsa
250 Milliliter	Tomatensauce
1 Paket	Chips (Doritos)
300 Gramm	Käse
2	Tortillas
ein paar	Jalapeños
1 Esslöffel	Sauerrahm
1	Frühlingszwiebel

Als erstes ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie dann in kleine Würfel. Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, fügen Sie die Zwiebelwürfel hinzu und braten Sie sie, bis die Zwiebeln glasig sind.

Nun braten Sie das Rinderhack an und würzen es mit Meersalz und Pfeffer. Anschließend mischen Sie die abgegossenen Bohnen, das Bohnenkraut und die Salsa unter. Dann fügen Sie die Tomatensoße hinzu und verrühren alles weiter.

Jetzt schichten Sie in eine Auflaufform eine Lage Chili, dann Doritos und danach den Käse. Dann legen Sie zwei Tortillas auf die Schichten und pressen das Ganze herunter. Anschließend füllen Sie bitte noch einmal jeweils eine Schicht Chili, Doritos und Käse ein und bestreuen die mexikanische Lasagne mit Jalapeños.

Zum Schluss backen Sie die Lasagne bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 160 Grad (Heißluft) etwa 25 Minuten lang und servieren sie mit Sour Cream, Salsa und Frühlingszwiebeln.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 25 Minuten

Mexikanische Spezialitäten:

Chili con Carne

Rinderhackfleisch mit Kidneybohnen,
Mais, Paprika und Chili, dazu Reis

Menge: 5 Portionen

800 Gramm	Rinderhackfleisch
2	Chilischoten, rote
2	Gemüsezwiebeln
1 Zehen	Knoblauch
1 Teelöffel gehäuft	Kreuzkümmelpulver
2 Teelöffel	Chilipulver
3 Dosen	Tomaten, geschälte, je ca. 400 Gramm
2 Dosen	Kidneybohnen, je ca. 400 Gramm
1	Zimtstange
etwas	Meersalz
etwas	gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
eventuell	Sambal Oelek
etwas	Speiseöl zum Braten



Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln und den abgezogenen Knoblauch in kleine Würfel und schwitzen Sie beides in heißem Speiseöl in einem Topf etwa 5 Minuten an, bis die Zutaten weich sind. Dann fügen Sie die gehackten Chilischoten mit Kernen, den Kreuzkümmel und das Chilipulver hinzu und dünsten alles weitere 2 Minuten.

Das Rinderhack geben Sie nun in den Topf und braten es bei großer Hitze rundherum krümelig an. Danach rühren Sie die Dosentomaten und die Zimtstange unter und würzen das Gericht kräftig mit Meersalz und Pfeffer.

Anschließend lassen Sie das Ganze auf mittlerer Hitze etwa 90 Minuten köcheln, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren. Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit fügen Sie die Kidneybohnen hinzu und schmecken alles eventuell mit 1 Teelöffel Sambal Oelek abschmecken (wem es ihnen noch nicht scharf genug sein sollte).

Serviert wird Chili con Carne bei uns mit Weißbrot und einem Klecks Naturjoghurt oder Guacamole.

Unser Tipp:

Noch besser schmeckt es, wenn Sie das Chili con Carne schon am Vortag zubereiten! Als Beilage reichen wir immer Reis.

Mexikanische Spezialitäten:

Selbstgemachte Mais Tortillas

mit Rinderfilet, Mais und Apfelmus

6 Esslöffel Speiseöl
5 Esslöffel Sauce (Teriyakisauce)
300 Gramm Rinderfilet, gewaschen, trocken getupft
300 Gramm Mais (aus der Dose)
2 Esslöffel Tomatenketchup
2 Esslöffel Crème fraîche
2 Esslöffel Apfelmus
1 Bund Schnittlauch
1 Ei (Größe M)
2 Esslöffel Maisgrieß
etwas Meersalz
etwa Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Chilipulver

Verrühren Sie 2 Esslöffel Speiseöl, die Teriyakisauce und etwas Pfeffer in einer flachen Schale miteinander. Dann schneiden Sie das Filet in dünne Scheiben und legen sie in der Marinade ein. Den Mais lassen Sie bitte in einem Sieb abtropfen und pürieren etwa 1/3 davon.

Für den Dipp vermischen Sie jetzt Tomatenketchup mit der Crème fraîche, dem Apfelmus und 2 Esslöffel Maiskörner. Pikant-scharf abgeschmeckt wird der Dip danach mit Meersalz, Pfeffer und etwas Chilipulver.

Anschließend zerschneiden Sie für die Tortillas den gespülten und trocken getupften Schnittlauch. Dann verquirlen Sie das Ei, fügen das Maispüree, die Maiskörner und den Schnittlauch (etwas zum Garnieren zurückbehalten) hinzu. Danach rühren Sie den Maisgrieß ein und verfeinern das Ganze mit Meersalz und Pfeffer.

Jetzt halbieren Sie die Menge des restlichen Öles und erhitzen es in einer Pfanne. Darin braten Sie dann bitte die Filetscheiben. Wenn sie fertig sind nehmen Sie sie heraus und stellen die Fleischscheiben warm. Danach geben Sie die andere Hälfte des Öles in die Pfanne (Pfanne vorher schnell mit einem Papiertuch auswischen) und erhitzen es abermals. Nun geben Sie die Maisplätzchen portionsweise hinein, sie werden ebenfalls von beiden Seiten so lange gebraten, bis sie goldgelb sind.

Die Tortillas richten zum Schluss Sie mit Filetstücken und dem Dipp auf Tellern an und servieren sie mit Schnittlauch garniert.

Als Beilage reichen wir immer Reis.

Mexikanische Spezialitäten:

Tortillas

Überbackene Tortillas mit
Avocado-Hackfleisch-Füllung

Menge: 2 Portionen

1 kleine Zwiebel
200 Gramm Hackfleisch, gemischt
1 Peperoni, rot
1 Knoblauchzehe(n)
1 Avocado, reif
1 Limette, den Saft davon oder Zitronensaft
4 Tortillas (Weizentortillas)
40 Gramm Käse zum Gratinieren (zum Beispiel Sbrinz)
wenig Pfeffer
½ Teelöffel Meersalz
etwas Speiseöl zum Anbraten
etwas Margarine für die Form

Hacken Sie die abgezogenen Zwiebel fein. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer Bratpfanne und braten das Fleisch etwa 3 Minuten. Dann braten Sie die Zwiebel etwa 3 Minuten mit und lassen die Masse in einer Schüssel abkühlen. Danach entkernen Sie die Peperoni (vorsichtig), hacken sie fein und geben sie dazu. Den Knoblauch pressen Sie bitte und geben ihn auch dazu.

Die Avocado schneiden Sie jetzt in Stücke und zerdrücken sie mit einer Gabel fein. Anschließend mischen Sie den Limettensaft sofort darunter und geben die Masse zum Fleisch, mischen alles und würzen die Masse mit Meersalz und Pfeffer.

Die Avocado-Fleisch-Masse verteilen Sie nun auf die Tortillas, rollen sie auf (eventuell mit einem Zahnstocher feststecken) und geben sie in eine mit Margarine eingefettete Auflaufform. Dann streuen Sie den Käse darüber und gratinieren das Gericht etwa 15 Minuten in der Ofenmitte bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 180 Grad Celsius (Heißluft) im vorgeheizten Ofen.

Unsere Tipps:

Anstatt Limettensaft können Sie auch Zitronensaft verwenden. Für das Schneiden der Peperoni benutzen wir Einweg-Handschuhe. Sie können auch, falls vorhanden, pro Tortilla ein feuerfestes Förmchen verwenden, in welchem Sie dann auch servieren.

Als Beilage empfehlen wir Reis

Mexikanische Spezialitäten:

Burrito

mit Schweinefilet und Gemüse

1 Dose Mais
2 Zucchini
1 Tomate
1 Zwiebel

etwas Meersalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

etwas Paprikapulver, rosenscharf

600 Gramm Schweinefilets

6 Tortillas

250 Gramm Käse, gerieben

nach eigenem Belieben Barbecuesauce, oder andere nach Belieben

Schneiden Sie die Zucchini und das Fleisch in mundgerechte Stücke und braten Sie die beiden Zutaten mit ein wenig Olivenöl in einer Pfanne an. Nach etwa drei Minuten geben Sie die abgezogene, gewürfelte Zwiebel und die klein geschnittene Tomate in die Pfanne. Dann lassen Sie den Mais in einem Sieb abtropfen und geben ihn sowie ein Esslöffel Tomatenmark dazu und vermengen alles miteinander. Anschließend lassen Sie das Ganze etwa 10 Minuten köcheln und schmecken es zum Schluss mit Meersalz und Pfeffer sowie Rosenpaprika ab.

Während die Burrito-Füllung in der Pfanne köchelt, wärmen Sie die Tortilla-Wraps im Ofen für 5-6 Minuten bei 50 Grad (Umluft) etwas auf. Danach legen Sie die Wraps aus und füllen sie mit der Sauce, dem geriebenem Käse, dem Gemüse und dem Fleisch. Sie sollten den Wrap nicht überfüllen und anschließend falten. Ein Ende des Wraps wird dabei nach oben gefaltet. Jetzt streuen Sie etwas Käse auf den geschlossenen Burrito und backen ihn bei 210 Grad (Oberhitze/ Unterhitze) oder bei 190 Grad Heißluft für 5-7 Minuten im Ofen.

Ein Hinweis:

Das Rezept passt für sechs Burritos die drei hungrige Personen essen. Dazu können Sie Sour Cream, Guacamole oder ähnliche Dips reichen. Beilagen und Abwandlungen sind selbstverständlich immer möglich.

Mexikanische Spezialitäten:

Chimichanga

Tortilla Wraps mit Hähnchenbrust und Salsa

Menge: 3 Portionen

6	Wraps (Tortilla-Wraps)
1	Gemüsezwiebel
1 Flasche	Sauce (Mexiko Salsa)
600 Gramm	Hähnchenbrustfilet(s), ersatzweise Pute
1 kleiner	Eisbergsalat
1	Paprikaschote, rot
½	Gurke
1 Paket	Kräuterfrischkäse
1 Teelöffel	Sambal Oelek
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas	Speiseöl

Schälen Sie zur Vorbereitung die Gurke und schneiden Sie sie in Scheiben. Dann halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die weißen Scheidewände und waschen die Kerne heraus. Danach waschen Sie den Salat vorsichtig (damit keine Druckstellen entstehen) und schneiden ihn in kleine Streifen. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Zuletzt waschen Sie das Fleisch ab und schneiden es in Streifen. Dann heizen Sie den Backofen auf entweder 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Nun geben Sie das Speisel in eine Pfanne und dünsten die Zwiebeln kurz an. Anschließend geben Sie das Fleisch dazu und braten es mit. Wenn das Fleisch gegart ist würzen Sie es bitte mit Meersalz und Pfeffer. Im Anschluss geben Sie die Salsa und das Samba Oelek dazu.

Die Tortilla Wraps geben Sie nun für eine Minute in den Ofen. Dann bestreichen Sie die Tortilla Wraps mit Kräuterfrischkäse, belegen sie abschließend mit dem Fleisch und den restlichen Zutaten und rollen sie zusammen.

Nach eigenem Belieben können Sie auch noch Käse, Tomaten, Mais oder ähnliches hinzugeben.

Als Beilage empfehlen wir Reis.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Backzeit: etwa 10 Minuten

Mexikanische Spezialitäten:

Buritto Vegetariane

eine Weizenmehl-Tortilla gefüllt mit frischen Gemüse, mit Käse überbacken, verfeinert mit Hacienda-Sauce und Schmand, dazu Reis

Menge: 4 Portionen

4	Tortillas
200 Gramm	Frischkäse
½ grüne	Paprikaschote
½ gelbe	Paprikaschote
½ rote	Paprikaschote
etwas	Pfeffer, roter, frisch geschroteter
½ Bund	Schnittlauch
1 Teelöffel	Olivenöl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Erwärmen Sie die Tortillas nach Packungsanweisung kurz im Ofen (oder stellen Sie sie aus den Rezepten dieses Kochbuches selbst her). Währenddessen spülen Sie den Schnittlauch, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in feine Röllchen.

Nun entfernen Sie die weißen Scheidewände aus den Paprikaschoten, entfernen die Kerne und waschen die Schoten gründlich. Dann schneiden Sie die Paprikaschoten in Streifen und verrühren den Frischkäse danach mit dem Olivenöl, etwas Pfeffer und dem Schnittlauch cremig. Die Tortillas bestreichen Sie dick mit dem Käse und legen jeweils ein paar Paprikastreifen darauf.

Anschließend rollen Sie die Tortillas vorsichtig auf, wickeln sie in Frischhaltefolie und stellen sie für mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Zum Schluss richten Sie die Tortilla-Scheiben auf Tellern anrichten und servieren sie.

Als Beilage servieren wir immer Reis.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Ruhezeit: etwa 60 Minuten

Grill und Pfanne:

Pollo con Mango – Acapulco

Hähnchenbrust in Mango-Kokos-Sauce
dazu Reis

Menge: 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets
1 Stangen Porree (Lauch)
1 Mango
1 Stück Ingwer
330 Milliliter Kokosmilch
1 Teelöffel Curry
1 Teelöffel Sambal Oelek
etwas Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Halbieren Sie die Hähnchenbrustfilets längs und legen Sie sie in eine feuerfeste Form. Dann putzen Sie den Porree und schneiden ihn anschließend in Ringe. Danach schälen Sie die Mango und schneiden sie in Spalten. Beide Zutaten verteilen Sie jetzt bitte über die Filets.

Dann schälen Sie den Ingwer und drücken ihn durch eine Knoblauch-Pressen. Den gepressten Ingwer verrühren Sie nun mit der Kokosmilch, dem Curry und dem Sambal Oelek. Danach würzen Sie die das Ganze mit Meersalz und Pfeffer und geben es über die Sauce. Jetzt backen Sie die Zutaten im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft: 180 Grad) etwa 40-50 Minuten.

Dazu reichen wir immer ein frisches Baguette, einen gemischten Salat und ein Roséwein.

Grill und Pfanne:

Pollo – Santa Anita

Spieß vom Hähnchenbrustfilet mit frischem Gemüse und Farmer-Kartoffeln

Menge: 2 Portionen

3 große Hühnerbrüste
1 Esslöffel Naturjoghurt
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Meersalz
etwas Pfeffer
½ Zitronen
2 Esslöffel Olivenöl

Schneiden Sie das Fleisch in mundgerechte Stücke. Dann geben Sie etwas Meersalz, Pfeffer, Tomatenmark und den Saft der halben Zitrone zu der Hühnerbrust und vermischen alles mit den Stücken. Die Zwiebel, den Knoblauch sowie den Joghurt mixen Sie bitte zusammen in einem Mixer klein. Dann rühren Sie die Mischung unter das Fleisch und geben das Olivenöl dazu.

Die Fleischstücke stecken Sie anschließend auf Spieße und grillen sie. Wenn Sie keinen Grill haben, können Sie die Spieße auch im Backofen zubereiten.

Wenn Sie es schärfer haben wollen, können Sie noch Paprika- oder Chilipulver dazugeben. Dadurch wird die Marinade schön scharf und das Fleisch erhält eine sehr schöne, rote Farbe. Sie können die Spieße auch in Sesam wälzen.

Grill und Pfanne:

Fleischspieß Diabolo

Spieß vom Schweinefilet in Aioli

Menge: 4 Portionen

1 Schweinefilet
5 Knoblauchzehen
100 Gramm Oliven, schwarz, entsteint
1 Esslöffel Kapern, kleine
3 Eigelb
1 Zitrone, den Saft
1 Teelöffel Senf, mittelscharf
1 Bund Salbei
1 Zweige Rosmarin
etwas Olivenöl
etwas Meersalz
etwas Pfeffer

Befreien Sie das Schweinefilet vom Fett und der Silberhaut. Dann schneiden Sie es in Faserrichtung in feine Streifen von etwa 4 Zentimeter Länge und fertigen daraus lange Spieße an. Diese marinieren Sie mit 3 gepressten Knoblauchzehen, fein gehacktem Rosmarin, fein gehackten Salbeiblättern, Meersalz, Pfeffer sowie Olivenöl und stellen alles zusammen über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag braten Sie die Spieße in einer Pfanne mit etwas Öl kurz und kräftig an (große Hitzezufuhr). Dann stellen Sie sie zur Seite und lassen sie mit einem Deckel zugedeckt ruhen.

Nun verarbeiten Sie die Eigelbe mit dem Handrührgerät, etwas Meersalz, zwei gepressten Knoblauchzehen und dem Senf zu einer hellen Creme. Während Sie die Creme weiter mit dem Handrührgerät verarbeiten geben Sie bitte den Zitronensaft und das Olivenöl sehr vorsichtig nach und nach dazu. Das Olivenöl geben Sie erst tropfenweise hinzu und danach etwas mehr. Sie müssen soviel Olivenöl dazu geben, bis die Creme die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Dann geben Sie die fein gehackten Oliven und die Kapern dazu, rühren sie vorsichtig unter und stellen das Ganze etwa 20-30 Minuten in den Kühlschrank.

Zu diesem Gericht reichen wir immer Pommes Frites, knackigen Salat und geröstetes Brot.

Grill und Pfanne:

Mexikanisches Pfefferfilet-Pfanne

Schweinefilet mit Brokkoli und Möhren, dazu Pommes Frites

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Brokkoli
2 Schweinefilets
500 Gramm Möhren
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
1 Zwiebel
30 Gramm Butter
2 Esslöffel Speiseöl
2 Esslöffel Mehl
⅓ Liter Milch
125 Gramm Frischkäse mit Pfeffer
2 Esslöffel Cognac
etwas Meersalz
etwas Pfeffer
etwas Zucker

Putzen Sie den Brokkoli, waschen Sie ihn und teilen Sie ihn in Röschen. Die großen Stiele schälen Sie bitte und schneiden sie klein. Danach schälen Sie die Möhren, waschen sie und schneiden sie in Scheiben. Den Brokkoli und die Möhren garen Sie nun in gut 1/4 l kochender Gemüsebrühe etwa 6-8 Minuten. Nach dem Garen lassen Sie das Gemüse in einem Sieb abtropfen, fangen das Garwasser auf und schrecken das Gemüse kurz mit kaltem Wasser ab (damit es nicht weiter gart).

Jetzt waschen Sie die Filets, tupfen sie kurz trocken und würzen sie mit Meersalz und Pfeffer. Anschließend braten Sie das Fleisch im heißen Speiseöl (in einer Pfanne) rundherum kurz an. Danach braten Sie sie bitte bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten weiter und nehmen das Fleisch anschließend heraus.

Nun schälen Sie die Zwiebel und schneiden sie in kleine Würfel. Anschließend werden die Zwiebelwürfel im heißen Fett glasig gedünstet und das Mehl darin angeschwitzt. Dann rühren Sie das Gemüsewasser und die Milch ein und lassen das Ganze aufkochen (damit der Mehlgeschmack verschwindet). Die Hälfte vom Käse schmelzen Sie danach in der Sauce und schmecken sie mit Meersalz, Zucker und eventuell Cognac ab.

Das Gemüse verteilen Sie danach in 4 kleine Auflaufformen oder eventuell in 1 große Form. Dann schneiden Sie die Filets in Scheiben und verteilen sie darauf. Den restlichen Käse geben Sie in Flöckchen darauf. Jetzt gießen Sie noch die Sauce darüber und bestreuen das Gericht mit grobem Pfeffer. Zum Schluss wird alles im Backofen bei etwa 200 Grad (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 180 Grad Celsius (Heißluft) etwa 15 Minuten überbacken.

Grill und Pfanne:

Rindfleischspieß nach Art des Hauses

Spieß vom Rumpsteak mit geschmorten Zwiebeln

Menge: 3 Portionen

300 Gramm Rumpsteaks, oder Rinderhüfte

1 mittelgroße Zucchini

6 große Champignons

etwas Olivenöl

etwas Meersalz

etwas Pfeffer

Schneiden Sie das Fleisch in etwa 2 Zentimeter große Würfel. Dann halbieren Sie die gewaschene Zucchini, kratzen die Kerne mit einem Teelöffel heraus und schneiden das Fruchtfleisch in Würfel. Die Champignons putzen Sie und halbieren sie.

Danach bestreuen Sie die Zucchiniwürfel mit etwas Meersalz und stellen sie etwa 10 Minuten (zum Einziehen) beiseite. Anschließend tupfen Sie die Zucchiniwürfel mit einem Küchentuch trocken und ölen sie mit dem Olivenöl ein. Die Champignons pinseln Sie ebenfalls mit Öl gut ein. Nun stecken Sie alles abwechselnd auf Metallspieße oder gut gewässerte Holzspieße. Gewürzt werden die Spieße mit Pfeffer und Meersalz.

Anschließend bereiten Sie den Grill vor und grillen die Spieße kurz von allen Seiten. Jetzt legen Sie die Spieße neben die Glut und lassen sie mit geschlossenem Deckel etwa 7 Minuten nachziehen.

Als Beilage empfehlen wir frische Farmer-Kartoffeln.

Steaks:

Argentinisches Rinderfilet

ca. 200 Gramm Rohgewicht

Menge: 4 Portionen

4 Steaks (Black Angus Rinderfilet)
4 Esslöffel Erdnussöl
4 Esslöffel Pesto, rotes
1 Teelöffel Gewürzmischung, (Knoblauch-Chili Gewürz)
2 Teelöffel Senf (Paprika-Senf)
2 Esslöffel Sojasauce
etwas Salz
etwas Pfeffer, schwarzer

Stellen Sie eine Marinade aus Erdnussöl, Sojasauce, dem Pesto, Senf und dem Knoblauch-Chili-Gewürz her. Dann vermischen Sie alle Zutaten mit dem Schneebesen, am besten in einem flachen Gefäß. Die Rinderfiletsteaks würzen Sie leicht mit etwas Salz und Pfeffer nach Geschmack von beiden Seiten, legen sie nach mehrfachem Wenden in die Marinade ein und stellen das Fleisch zugedeckt für ein paar Stunden in den Kühlschrank. Vor dem Braten lassen Sie die Filets bitte Raumtemperatur annehmen.

Die Steaks braten Sie nun in einer heißen beschichteten Grillpfanne auf beiden Seiten etwa 4 Minuten bei hoher Temperatur. Zum Schluss lassen Sie sie für etwa 30 Minuten bei 80 Grad im vorgeheizten Backofen ruhen.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Ruhezeit: etwa 5 Minuten

Steaks:

Argentinisches Rumpsteak

ca. 230 Gramm Rohgewicht

Menge: 2 Portionen

460 Gramm Rumpsteaks (Roastbeefstück)

3 Esslöffel Speiseöl

etwas Meersalz

Außerdem:

etwas Alufolie

Heizen Sie den Backofen auf 80 Grad vor. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in der Pfanne stark, es sollte jedoch auf keinen Fall zu rauchen beginnen. Die Steaks drücken Sie am Rand etwas zusammen, so dass sie ein wenig an Höhe gewinnen und legen sie in die Pfanne. Dafür sollten Sie auf keinen Fall eine Gabel verwenden, nicht auf das Fleisch drücken, los rütteln wollen oder ähnliches (wir wollen nicht dass der Fleischsaft austritt). Legen Sie die Steaks einfach sanft in die Pfanne und braten Sie sie 2,5 - maximal 3 Minuten, ohne zu wenden. Jetzt sollte sich auf der Bratseite eine schöne braune Kruste gebildet haben. Dann wenden Sie die Steaks und salzen und pfeffern sie auf der bereits angebratenen Seite. Danach braten Sie die Steaks nochmals 2,5 - maximal 3 Minuten. Anschließend nehmen Sie das Fleisch aus der Pfanne und wickeln es einzeln in Alufolie.

Zum Ruhen legen Sie die Steaks nun für etwa 10-15 Minuten in den Ofen. Hier kann nichts mehr schief gehen, Sie können also in Ruhe eine Vorspeise verzehren.

Nach der Ruhezeit befreien Sie die Steaks von der Alufolie, geben den dunklen Fleischsaft, der sich in der Folie angesammelt hat, über die Steaks geben und servieren das Fleisch.

Dazu servieren wir immer Kräuterbutter, gebratene Zwiebeln oder auch einfach nur Meersalz und Pfeffer aus der Mühle.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Steaks:

Schweinemedallions

ca. 180 Gramm Rohgewicht

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Schweinefilets am Stück
1 gestrichener Esslöffel Butterschmalz
etwas Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) oder auf 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Befreien Sie das Filet von Silberhaut und dem Fett, halbieren Sie es in der Mitte und würzen Sie es mit Meersalz und Pfeffer. Dann erhitzen Sie etwa 1 gestrichenen Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen.

Danach braten Sie das Filet scharf von allen Seiten für etwa je 1 Minute an. Anschließend geben Sie es für etwa 5 Minuten mit in eine Auflaufform und lassen es gar ziehen.

Als Beilage empfehlen wir in der Pastinaken-Saison unser Kartoffel-Pastinakenpüree nach Köche-Nord.de Art das Sie unter den Beilagen in diesem Kochbuch finden

Steaks:

Schweinefilet

ca. 200 Gramm Rohgewicht

Schweinefilet mit Bacon

ca. 200 Gramm Rohgewicht

1 Schweinefilets

2 Knoblauchzehen

1 ½ Paket Bacon

1 ½ Esslöffel Kräutermischung (Tiefkühl 8 Kräutermischung)

1 Esslöffel Olivenöl

etwas Meersalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Heizen Sie den Backofen auf 160 Grad (Ober-/Unterhitze) oder 140 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann schneiden Sie den Knoblauch in feine Scheiben. Danach legen Sie eine geeignete Länge an Alufolie beiseite und verteilen das Olivenöl, die Kräuter und den Knoblauch darauf.

Nun waschen Sie das Fleisch, tupfen es trocken und befreien es von der Sehne. Danach wird das Fleisch nur gepfeffert und auf keinen Fall gesalzen (das würde dem Fleisch die Flüssigkeit entziehen)! Anschließend ummanteln Sie das ganze Filet mit dem Bacon. Es kommt natürlich darauf an, wie lang das Filet ist, wir versuchen immer zwischen 1 - 1 ½ Packungen Bacon. Jetzt braten Sie das Fleisch ganz kurz von allen Seiten in einer heißen Pfanne ohne Öl an, wirklich nur kurz, bis der Bacon eine leicht bräunliche Farbe erhalten hat. Das Filet nehmen Sie danach aus der Pfanne nehmen, wickeln es in die Alufolie und geben es in den Ofen.

Nach 30 Minuten können Sie das Filet aus dem Ofen nehmen und schon mal Medaillons schneiden (bitte nicht komplett durchschneiden). Falls es noch nicht gar ist, nur anschneiden. Sollte es noch zu roh sein, lassen Sie die Alufolie geöffnet und lassen das Filet nochmal etwa 5 Minuten im Backofen. Das Fleisch wird durch das Anschneiden nicht trocken! Zum Schluss salzen Sie die Medaillons nur noch.

Mit einem Fleischthermometer lässt sich wunderbar der richtige Garpunkt feststellen: Bei einer Kerntemperatur von 63 Grad Celsius ist es noch leicht rosa, bei 67 Grad Celsius ist es noch zart, aber durchgegart.

Beilagen:**Kleiner Blattsalat mit Beeren und Früchten**

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Blattsalat, gemischter
4 Birnen, kleine
50 Gramm Himbeeren, (frisch oder tiefgefroren)
1 Zitrone, den Saft davon
1 Teelöffel Honig
½ Vanilleschote
2 Esslöffel Speiseöl
etwas Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
4 Käse, kleine Ziegenkäse à 30 Gramm
100 Gramm Walnüsse, kalifornische

Waschen Sie den Salat vorsichtig (damit keine Druckstellen entstehen), putzen Sie ihn und rösten Sie den Salat kurz fettlos in einer Pfanne. Dann vierteln Sie die Birnen, entkernen sie und schneiden sie in Spalten. Nun verlesen Sie die Himbeeren Himbeeren (siehe unten) beziehungsweise lassen tiefgefrorene Himbeeren auftauen. Danach richten Sie die Zutaten auf Tellern an.

Anschließend verrühren Sie den Zitronensaft mit dem Honig, schneiden die Vanilleschote auf, kratzen das Mark aus der Schote und rühren es mit dem Öl unter den Zitronensaft. Dann schmecken Sie das Dressing mit einer Prise Meersalz und Pfeffer ab.

Nun gratinieren Sie kurz den Ziegenkäse unter dem vorgeheizten Grill oder braten ihn in einer Pfanne an. Danach setzen Sie den Käse auf die Teller und mischen den Blattsalat mit Marinade. Anschließend geben Sie ihn bitte zusammen mit den Birnen und den Himbeeren zum Ziegenkäse. Zum Schluss bestreuen Sie den Salat mit Walnüssen und servieren ihn dann.

Unser Tipp:

Geben Sie hierfür die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen!

Beilagen:**Kartoffel-Pastinakenpüree nach Köche-Nord.de-Art**

Menge: 4 Portionen

700 Gramm Kartoffeln
400 Gramm Pastinaken
1 Esslöffel Gemüsebrühe
200 Milliliter warme Milch
150 Gramm Butter/Margarine
1 Teelöffel Muskatnuss
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz

Die Kartoffeln und die Pastinaken schälen und in Würfel schneiden und dann in Gemüsebrühe garen (die Pastinaken kommen etwas später als die Kartoffeln in das Wasser, weil sie nicht so lange brauchen). In der Zwischenzeit die Butter/Margarine in der Milch erwärmen, bis sie geschmolzen ist. Nun etwas Muskatnuss in die Milch geben, die Kartoffeln/Pastinaken abgießen und etwas Brühe auffangen. Ein Teil der Milch/Butter in die Kartoffel/Pastinaken geben und die Masse zerstampfen. Wenn die Masse zu fest wird, geben Sie entweder etwas Milch oder etwas Brühe hinzu.

Das Püree nun etwa 5 Minuten stehen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Beilagen:

Ofenkartoffel mit Sour Cream

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Kartoffeln
3 Zweige Rosmarin
100 Milliliter Olivenöl
1 Teelöffel, gestrichen Meersalz
1 Teelöffel, gestrichen Pfeffer
1 Teelöffel, gestrichen Paprikapulver

Für die Sour Cream:

1 Becher Schmand
1 Becher Quark
1 Becher Crème fraîche
1 Zwiebeln
1 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
3 Esslöffel Essig
1 Teelöffel Meersalz
1 Teelöffel Pfeffer frisch aus der Mühle

Zupfen Sie von den kurz abgespülten und trocken geschüttelten 3 Rosmarinzwiegen die Nadeln ab. Dann vermengen Sie für die Marinade das Olivenöl mit den Gewürzen und geben die Rosmarin-Nadeln hinzu. Die Mischung sollte jetzt eine Zeit lang durchziehen, etwa 30-60 Minuten.

In der Zwischenzeit waschen Sie die Kartoffeln gründlich und halbieren sie. Danach legen Sie die Kartoffeln mit der Innenseite nach oben auf ein Backblech. Dann verteilen Sie die Marinade auf den Kartoffelhälften und schieben das Ganze für etwa 40 Minuten bei 180 Grad (Umluft) oder bei 160 Grad (Heißluft) in den Backofen.

Währenddessen schälen Sie für die Sour Cream die Zwiebel und die Knoblauchzehe und schneiden beide Zutaten in kleine Würfel. Den Schmand, den Quark und die Crème fraîche geben Sie anschließend in eine Schüssel und geben danach die Zwiebeln und den Knoblauch dazu. Jetzt schneiden Sie die gewaschenen und kurz trocken geschüttelten Kräuter klein und geben sie auch in die Schüssel. Zum Schluss geben Sie bitte nur noch den Essig, etwas Meersalz und den Pfeffer dazu und richten dann an.

Beilagen:**Mexikanischer Reis**

Menge: 4 Portionen

1 mittelgroße Zwiebel
300 Gramm Reis (Langkornreis)
300 Milliliter Tomaten, passierte
700 Milliliter Gemüsebrühe
1 Paprikaschote, grüne
1 Knoblauchzehe
3 Teelöffel Gewürzmischung, mexikanische
etwas Speiseöl
etwas Meersalz
etwas Pfeffer
etwas Chilipulver

Schälen Sie als erstes die Zwiebel und schneiden Sie sie dann in möglichst kleine Würfel. Danach halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die weißen Scheidenwände, waschen die Kerne der Schote gründlich aus und schneiden sie ebenfalls in möglichst kleine Würfel. Nun schälen Sie den Knoblauch und schneiden ihn auch in möglichst kleine Würfel.

Anschließend erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne oder einem weiten Topf und schwitzen die Zwiebeln darin an. Dann geben Sie den Reis hinzu und rösten ihn etwa 5 Minuten an, bis er hellbraun wird. Danach fügen Sie die passierten Tomaten, die Paprikawürfel, Knoblauchwürfel, die Gemüsebrühe und die mexikanische Gewürzmischung zu, bringen alles zum Kochen und lassen es bei mittlerer Temperatur offen köcheln.

Der Reis ist nach etwa 30 Minuten fertig, wenn die Flüssigkeit komplett aufgenommen ist. Vor dem Servieren schmecken Sie die Beilage bitte mit Meersalz, Pfeffer und Chilipulver ab.

Beilagen:**Farmer-Kartoffeln mit Sour Cream**

Menge: 4 Portionen

8 Farmer-Kartoffeln (kochend, groß, mehlig)
etwas Meersalz
1 Esslöffel Kümmel
250 Gramm Quark (mager)
250 Gramm Crème fraîche
1 Esslöffel Zitronensaft
etwas Pfeffer
etwas Kräutersalz
1 Bund Petersilie (glatt)
1 Bund Schnittlauch

Waschen Sie die Kartoffeln und kochen Sie sie mit der Schale in Salzwasser mit dem Kümmel etwa 20 Minuten. Dann gießen Sie die Kartoffeln ab und lassen sie kurz abdämpfen (auskühlen). Danach schneiden Sie die Kartoffeln in Spalten.

Nun heizen Sie den Backofen auf 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 200 Grad Celsius (Heißluft) vor. Die Kartoffeln verteilen Sie bitte auf einem Blech und backen sie dann im Ofen etwa 15 Minuten.

In der Zwischenzeit verrühren Sie den Quark mit der Crème Fraîche und geben den Zitronensaft hinzu. Abgeschmeckt wird die Sour Cream mit Kräuter-Salz und Pfeffer. Danach spülen Sie die Kräuter ab, schütteln sie kurz trocken und hacken sie dann fein. Anschließend rühren Sie die Kräuter bitte unter die Creme. Zum Schluss verteilen Sie die Kartoffeln auf Tellern und servieren die Sour Cream dazu.

Beilagen:**Pommes Frites**

Menge: 3 Portionen

00 Gramm	Kartoffeln
1 Teelöffel	Speiseöl
nach Belieben	Cayennepfeffer
nach Belieben	Meersalz
nach Belieben	Paprikapulver

Außerdem:
etwas Backpapier

Schälen Sie die Kartoffeln, waschen Sie sie danach kurz ab, schneiden Sie sie in kleine Stifte und geben Sie die Pommes in eine große Schüssel. Jetzt geben Sie das Speiseöl, den Cayennepfeffer und das Paprikapulver dazu und mischen alles gut durch. Anschließend salzen Sie die Pommes, belegen ein Backblech mit dem Backpapier und geben sie in den vorgeheizten Ofen. Nun lassen Sie die Pommes bei 220 Grad Celsius (Umluft) oder bei 200 Grad (Heißluft) etwa 30 - 40 Minuten im Ofen backen.

Süßkartoffel Pommes Frites

Menge: 4 Portionen

6 Süßkartoffeln
etwas Meersalz
etwas Speiseöl

Außerdem:
etwas Backpapier

Schälen Sie die Süßkartoffeln und schneiden Sie sie in Pommes-Stäbchen (Für 2 Personen nehmen wir 2-3 Süßkartoffeln). Die Kartoffeln legen Sie danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, beträufeln sie mit wenig Speiseöl und backen sie bei 200-210 Grad Celsius (Umluft) etwa 20 Minuten. Dabei müssen Sie aufpassen, dass die Pommes Frites nicht verbrennen, Süßkartoffeln sind im Backofen schneller gar, als normale Kartoffeln!

Diese Pommes Frites schmecken auch ohne Gewürze sehr gut, entfalten ihren tollen Geschmack aber erst richtig, wenn sie nach dem Backen mit etwas Meersalz bestreut. Außerdem können Sie die Kartoffeln auch vor dem Backen mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer oder ähnlichem bestreuen, unserer Meinung nach ist dies aber nicht nötig.

Beilagen:**Maiskolben mit zerlassener Kräuterbutter**

Menge: 4 Portionen

2 Maiskolben
etwas Olivenöl
125 Gramm Kräuterbutter
etwas Salz

Außerdem:
Holzspieße

Teilen Sie die Maiskolben jeweils in 4 Stücke, kochen Sie sie in kochendem Salzwasser etwa 30 Minuten, schrecken Sie die Kolben mit kaltem Wasser ab und tupfen Sie sie trocken. Danach bepinseln Sie die Maiskolben mit dem Olivenöl, stecken sie auf in Wasser eingeweichte Holzspieße und bestreichen sie mit zerlassener Kräuterbutter. Zum Schluss werden die Maiskolben unter häufigem Wenden etwa 10 Minuten gegrillt oder kurz in der Pfanne gebraten.

Gegrillte Maiskolben mit Honigbutter

Menge: 4 Portionen

4 Maiskolben (Zuckermais)
150 Gramm Butter
2 Teelöffel Honig
etwas Meersalz

Kochen Sie die Maiskolben in leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten. Dann nehmen Sie sie heraus und tupfen die Kolben trocken.

Danach zerlassen Sie die Butter mit Honig und dem Meersalz in einem Topf (bitte nicht braun werden lassen).

Anschließend bestreichen Sie die Maiskolben damit und grillen sie rundum auf einem Holzkohlegrill etwa 10 Minuten. Während des Grillens müssen Sie die Maiskolben immer wieder mit der Honigbutter bestreichen.

Unser Tipp:

Sie können für einen besseren Geschmack die Maiskolben auch in Gemüsebrühe kochen. Außerdem können Sie die Maiskolben auch ebenso gut in der Pfanne braten.

Beilagen:

Kleiner Gemüseteller

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Kartoffeln, mehlig kochend
400 Gramm Gemüse, bunt gemischt, zum Beispiel Möhre,
Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi und Zucchini
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
1 Bund Schnittlauch, gehackt
1 Ei (Größe M)
einige Haferflocken
1 Handvoll Mehl, zum Wenden
etwas Speiseöl, zum Braten
etwas Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Muskat oder Curry oder Chilliflocken

Waschen Sie die Kartoffeln und das Gemüse, putzen und schälen Sie es und schneiden Sie die Zutaten klein. Dann garen Sie alles zusammen in einem großen Topf mit Gemüsebrühe weich. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe ab, fangen die Brühe auf und stampfen das Gemüse klein. Danach wird das Gemüse mit dem Schnittlauch und dem Ei vermenkt und mit Meersalz, Pfeffer und Muskat abgeschmeckt.

Nun binden Sie die Gemüse-Masse mit den Haferflocken, sollte die Masse zu fest werden, können Sie sie einfach mit der aufgefangenen Gemüsebrühe verdünnen. Danach formen Sie kleine Taler aus der Masse und wenden sie im Mehl.

Das Speiseöl erhitzen Sie jetzt in einer Pfanne und braten die Gemüsetaler darin schön goldgelb und knusprig.

Unsere Tipps:

Wir machen aus dem aufgefangenen Restwasser meistens noch eine schöne Sauce, wenn es schnell gehen muss reichen wir Tzatziki dazu. Diese Taler lassen sich je nach Gemüsesorten und Gewürzen sehr vielseitig variieren.

Beilagen:**Guacamole** (Avocadocreame)

Menge: 4 Portionen

1 Avocados, reif
2 Tomaten
2 Zehen Knoblauch
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Zitronensaft
etwas Meersalz
etwas gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle

Halbieren Sie die Avocado, entfernen Sie den Kern und lösen Sie das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale. Dann zerdrücken Sie das Fruchtfleisch mit einer Gabel in einer Schüssel zu einem feinem Mus. Danach waschen Sie bitte die Tomaten, halbieren sie und schneiden sie in sehr kleine Würfel. Die Knoblauchzehen schälen Sie, zerdrücken sie grob und zerdrücken die Zehen auf einem Brett mit etwas Meersalz fein. Anschließend geben Sie die Tomaten und das Knoblauchmus zur der Avocado. Das Olivenöl und den Zitronensaft geben Sie jetzt bitte dazu und würzen das Ganze mit Meersalz und Pfeffer. Dann streichen Sie alles auf leicht geröstete Baguette- oder Ciabatta-Scheiben.

Diese Creme schmeckt gut als Beilage zu Gegrilltem oder auch als Vorspeise.

Arbeitszeit: 10 Minuten

Beilagen:**Käse-Chili Dip**

Menge: 1 Portion

100 Gramm Frischkäse
30 Gramm Schmelzkäse
40 Gramm Sweet Chili Sauce
etwas Chilipulver

Rühren Sie alle Zutaten mit dem Schneebesen cremig und glatt.

Barbecue Sauce

Menge: 1 Portion

250 Milliliter Ketchup
6 Esslöffel Worcestershiresauce
4 Esslöffel Butter
3 Esslöffel Essig, weißer
4 Teelöffel Sauce (Hickory Rauch Sauce)
¼ Teelöffel Tabasco
110 Gramm Zucker, brauner
1 Esslöffel Zucker
1 Teelöffel Meersalz
1 Esslöffel Senf, gelber
3 Esslöffel Zwiebeln, fein geschnitten
1 Orange, den Saft davon, optional

Geben Sie alle Zutaten in einen großen Topf, verrühren Sie sie gut und bringen Sie das Ganze zum Kochen. Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen die Sauce für etwa 15 Minuten leise köcheln, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Die Sauce füllen Sie zum Schluss in einen luftdichten Behälter oder eine Flasche und bewahren sie im Kühlschrank auf.

Beilagen:**Sour Cream**

Menge: 1 Portion

250 Gramm Quark, 20 %
1 Becher Schmand
1 Zehe Knoblauch, gepresst
1 Esslöffel Limonensaft
etwas Muskat
etwas Meersalz
etwas gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zucker
1 Esslöffel Schnittlauch, fein geschnitten

Verrühren Sie den Quark und den Schmand in einer Schüssel. Dann schmecken Sie die Cream mit gehacktem Knoblauch, etwas Limonensaft, Muskatnuss, Meersalz, Pfeffer und einer Prise Zucker ab. Zum Schluss garnieren Sie die Sour Cream mit dem abgewaschenen und fein geschnittenen Schnittlauch.

Die Sour Cream reichen wir immer zu Folienkartoffeln oder frischem Gemüse.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Beilagen:

Mexikanische Tortilla

Menge: 2 Portion

2 mittelgroße Kartoffeln
1 Esslöffel Gemüsebrühe
etwas Olivenöl (gutes und reichlich)
3 Zwiebeln
4 Eier (Größe M)
4 Esslöffel Sahne
etwas Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Schälen und waschen Sie die Kartoffeln schälen und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Danach kochen Sie die Kartoffeln in Gemüsebrühe weich.

Während der Kochzeit ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie reichlich Olivenöl in einer Pfanne, geben die Zwiebelwürfel dazu, und dünsten sie bei mittlerer Hitze. Nebenbei verquirlen Sie die Eier mit der Sahne und schmecken die Eier-Sahne mit Meersalz und Pfeffer ab.

Nun gießen Sie die Kartoffeln ab, geben sie zu den Zwiebeln in die Pfanne und braten die Kartoffeln kurz mit. Danach geben Sie die Eier-Masse darüber und lassen sie bei niedriger Hitze stocken. Dabei müssen Sie bitte immer wieder an der Pfanne rütteln und aufpassen, dass nichts ansetzt (deswegen das viele Öl). Wenn die Tortilla an der Oberfläche genügend fest geworden ist, stürzen Sie sie auf einen vorgewärmten Teller. Die andere Seite lassen Sie anschließend in die Pfanne gleiten (und gießen notfalls noch etwas Olivenöl nach) und braten die Tortilla fertig. Danach können Sie die Tortilla beliebig in Stücke portionieren.

Wichtig ist, dass Sie bei den einfachen Zutaten einer originalen Tortilla, wirklich ein gutes Olivenöl verwenden und damit nicht zu sparen! Entgegen den original mexikanischen Gepflogenheiten würden wir auch nicht mit dem Meersalz sparen. Dieses Rezept ist auch zur Resteverwertung von Pellkartoffeln geeignet.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Fajitas:

Unsere besondere Spezialität wird mit frisch gebratenem Gemüse in einer heißen Gusspfanne serviert, dazu Salat, geriebene Käse, Hacienda Sauce, Guacamole, Sauerrahm, Jalapenos und drei kleine Tortillas.

Vegetarisch

Menge: 4 Portionen

8	Tortillas (Weizenfladen)
1 Dose	Tomaten, stückige
1 Becher	Crème fraîche
1 Tüten	Käse (Streukäse)
1 Dose	Kidneybohnen
1 Dose	Mais
1	Zucchini
1	Aubergine(n)
1	Zwiebel(n)
½ Tuben	Tomatenmark
Salz und Pfeffer	
Chilipulver	
etwas Speiseöl	

Ziehen Sie die Zwiebeln ab, putzen Sie die Zucchini und die Aubergine, schneiden Sie das Gemüse klein und braten Sie es in einem Topf mit heißem Speiseöl an. Dann geben Sie den abgetropften Mais und die Kidneybohnen hinzu und lassen alles im eigenen Saft etwas köcheln. Danach würzen Sie die Zutaten kräftig mit Chilipulver, Meersalz und gemahlenen Pfeffer. Anschließend geben Sie die Dosentomaten dazu und köchelndas Ganze weiter. Nebenbei verrühren Sie die Zutaten noch gut mit einer halben Tube Tomatenmark. Die Gemüsefüllung geben Sie jetzt auf die Weizenfladen und rollen sie ein.

Dann bestreichen Sie die Fladen mit Crème fraîche, streuen den Käse darüber und backen das Gericht etwa 13 Minuten bei 180 Grad Celsius (Umluft) oder bei 160 Grad Celsius (Heißluft).

Kochzeit: etwa 30 Minuten

Backzeit: etwa 13 Minuten

Fajitas:

Hähnchenbrustfilet

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Hähnchengeschnetzeltes
500 Gramm Paprikaschoten, rot, gelb, grün
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Tomaten
1 Eisbergsalat
2 Becher saure Sahne
250 Gramm Gouda, gerieben
1 Flasche Salsa
8 Weizentortillas
1 Teelöffel Meersalz
1 Teelöffel gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Chilipulver
etwas Speiseöl

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie die Kerne und weißen Scheidenwände und spülen Sie die Schoten gut ab. Danach schneiden Sie sie in dünne Streifen. Die Paprikastreifen halbieren Sie bitte noch einmal. Dann putzen Sie die Frühlingszwiebeln und schneiden sie in dünne Ringe.

Nun erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer tiefen Pfanne oder besser im Wok und braten darin das Hähnchengeschnetzelte etwa 5 Minuten. Gewürzt wird das Fleisch mit Meersalz, gemahlenen Pfeffer und etwas Chilipulver. Anschließend geben Sie die Paprikastreifen und Frühlingszwiebeln hinzu und braten alles etwa 5 Minuten mit. Währenddessen waschen Sie die Tomaten, entfernen den Stielansatz und schneiden sie in kleine Würfel. Danach werden die Tomatenwürfel zu den anderen Zutaten gegeben und ebenfalls kurz mitgebraten.

Jetzt putzen Sie den Eisbergsalat, schneiden ihn in Streifen und stellen ihn in einer Schüssel auf den Tisch. In drei weitere Schüsseln füllen Sie bitte je Salsa, saure Sahne und geriebenen Gouda und stellen die Schüsseln ebenfalls auf dem Tisch bereit. Dann bringen Sie die Pfanne mit der Hauptfüllung zum Tisch.

Die Weizentortillas erhitzen Sie bitte nach Anleitung in der Mikrowelle und servieren sie dann. Nun kann sich jeder nach eigenem Belieben aus der Mitte des Tisches seine Fajita befüllen.

Arbeitszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Fajitas:

Rumpsteak (Fajitas con carne)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Rumpsteaks, 2 große Zwiebeln, 4 Tomaten
½ Eisbergsalat, 2 Paprikaschoten, rot und gelb
1 Glas Salsa, 150 Gramm Cheddarkäse, 8 Tortillas

Für die Marinade:

4 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel Zitronensaft
½ Teelöffel Chilipulver, ½ Teelöffel Paprikapulver
½ Teelöffel Kreuzkümmel, 2 Knoblauchzehen
1 Chilischote, 20 Gramm Koriandergrün
etwas Salz und gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle

Rühren Sie bitte zuerst die Marinade an. Dazu hacken Sie die Chilischote, die Knoblauchzehe und das Koriandergrün und vermengen alle Zutaten mit Olivenöl und Zitronensaft. Dann kommen die restlichen Gewürze hinzu. Das Rindfleisch schneiden Sie nun in Streifen und mischen es mit der Marinade. Danach lassen Sie das Fleisch einige Stunden im Kühlschrank ziehen (marinieren).

Anschließend gießen Sie das Fleisch ab und braten es in einer Pfanne scharf an. Die in Streifen geschnittenen großen Zwiebeln fügen Sie jetzt hinzu und braten beides weitere 5-6 Minuten.

Währenddessen waschen Sie die Tomaten ab, halbieren sie, entfernen den Stängelansatz und schneiden die Tomaten in kleine Würfel. Danach schneiden Sie den gewaschenen Eisbergsalat in Streifen. Die rote und gelbe Paprikaschote halbieren Sie bitte, entfernen die weißen Scheidenwände, spülen die Kerne aus und schneiden die Schoten in Streifen. Danach füllen Sie das Fleisch, das Gemüse, sowie die Salsa und den Käse in separate Schüsseln und stellen sie auf den Tisch.

Die Tortillas erwärmen Sie nun kurz im Ofen oder in der Mikrowelle. Anschließend kann jeder Gast seine Tortilla mit dem Fleisch und den in die Schüsseln gefüllten Zutaten belegen und zusammenrollen.

Als Beilage reichen wir immer Guacamole und Sour Cream.

Arbeitszeit etwa 30 Minuten

Ruhezeit: etwa 4 Stunden

Fajitas:

Gambas

Menge: 4 Portionen

600 Gramm rote Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
100 Gramm Zucker
100 Milliliter Weißweinessig
50 Gramm Cashewnüsse
200 Gramm bunte Cocktailtomaten
4 Esslöffel Sonnenblumenöl
500 Gramm Garnelen
2 Stiele Petersilie, glatt
200 Gramm Saure Sahne (24 % Fett)
8 Weizentortillas
1 Zitrone
1 Frühlingszwiebel
etwas Meersalz
etwas gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle

Waschen Sie die Tomaten, halbieren Sie sie, entfernen Sie den Strunk und schneiden Sie die Tomaten in kleine Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfel. Nun waschen Sie den Chili, halbieren ihn der Länge nach und entfernen die Kerne. Das Fruchtfleisch der Chillischote schneiden Sie bitte in feine Streifen.

Nun lassen Sie den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und löschen ihn mit dem Essig ab. Die Tomaten, die Zwiebel, den Knoblauch, die Chili und die Cashewnüsse geben Sie danach hinzu und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. In der Zwischenzeit waschen Sie die Cocktailtomaten und halbieren sie. Dann putzen und waschen Sie bitte die Garnelen. Danach erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einer Pfanne und braten die Garnelen darin scharf an. Nach etwas 2 Minuten fügen Sie die Cocktailtomaten hinzu und braten sie etwa 2 Minuten mit. Abgeschmeckt wird das Ganze mit Meersalz und gemahlenen Pfeffer. Anschließend geben Sie alles zu der Tomatensoße.

Nun spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden sie in feine Streifen. Die Saure Sahne würzen Sie bitte mit Meersalz und Pfeffer und verrühren sie mit der geschnittenen Petersilie.

Jetzt erwärmen Sie kurz die Tortillafladen in einer Pfanne. Danach waschen Sie Frühlingszwiebel, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Frühlingszwiebel in feine Ringe. Zum Schluss achteln Sie noch die Zitrone und richten alles zusammen an.

Fajitas:

Mixed

(Hähnchenbrustfilet, Roastbeef, Gambas)

Menge: 8 Portionen

400 Gramm Hähnchengeschnetzeltes
500 Gramm Roastbeef, 500 Gramm Garnelen
600 Gramm rote Tomaten, 1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe, 1 rote Chilischote
100 Gramm Zucker, 100 Milliliter Weißweinessig
50 Gramm Cashewnüsse, 200 Gramm bunte Cocktailtomaten
4 Esslöffel Sonnenblumenöl, 500 Gramm Garnelen
2 Stiele Petersilie, glatt, 200 Gramm Saure Sahne (24 % Fett)
8 Weizentortillas, 1 Zitrone, 1 Frühlingszwiebel
etwas Meersalz, etwas gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Speiseöl

Waschen Sie die Tomaten, halbieren Sie sie, entfernen Sie den Strunk und schneiden Sie die Tomaten in kleine Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfel. Nun waschen Sie die Chili, halbieren ihn der Länge nach und entfernen die Kerne. Das Fruchtfleisch der Chillischote schneiden Sie bitte in feine Streifen.

Nun lassen Sie den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und löschen ihn mit dem Essig ab. Die Tomaten, die Zwiebel, den Knoblauch, den Chili und die Cashewnüsse geben Sie danach hinzu und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

In der Zwischenzeit waschen Sie die Cocktailtomaten und halbieren sie. Dann putzen und waschen Sie bitte die Garnelen. Danach erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einer Pfanne und braten die Garnelen darin scharf an. Nach etwas 2 Minuten fügen Sie die Cocktailtomaten hinzu und braten sie etwa 2 Minuten mit. Abgeschmeckt wird das Ganze mit Meersalz und gemahlenen Pfeffer. Anschließend geben Sie alles zu der Tomatensoße.

Das Fleisch braten Sie bitte in einer zweiten (oder in der ausgespülten) Pfanne in heißem Speiseöl an. Danach würzen Sie es mit Meersalz und Pfeffer und geben es auch zu der Tomatensoße.

Nun spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden sie in feine Streifen. Die Saure Sahne würzen Sie bitte mit Meersalz und Pfeffer und verrühren sie mit der geschnittenen Petersilie.

Jetzt erwärmen Sie kurz die Tortillafladen in einer Pfanne. Danach waschen Sie Frühlingszwiebel, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Frühlingszwiebel in feine Ringe. Zum Schluss achteln Sie noch die Zitrone und richten alles zusammen an.

Dessert:

Limetten Panna Cotta mit Himbeeren

Menge: 4 Portionen

4 Blatt Gelatine, weiße
1 Vanilleschoten
350 Gramm Schlagsahne
40 Gramm brauner Zucker
½ Limette, Schale, unbehandelt
200 Gramm Himbeeren, Tiefkühl
2 Esslöffel Puderzucker
etwas Minze
Gelatine

Ritzen Sie die Vanilleschote und kratzen Sie das Mark heraus. Dann lassen Sie die Sahne, den Zucker, die Limettenschale, die Vanilleschote und das Vanillemark aufkochen. Nun lassen Sie die Zutaten etwa 5-6 Minuten unter Rühren köcheln. Anschließend geben Sie alles durch ein Sieb, drücken die eingeweichte Gelatine aus und lösen sie unter Rühren in der heißen Sahne auf.

Danach verteilen Sie die Masse in vier kleine Förmchen (100 Milliliter Inhalt) und stellen diese etwa 3 Stunden in den Kühlschrank.

Die aufgetauten Beeren und den Puderzucker pürieren Sie jetzt bitte und streichen alles durch ein Sieb. Dann lösen Sie die Panna cotta mit einem spritzen Messer vom Rand und halten sie kurz in heißes Wasser. Zum Schluss stürzen Sie die Panna cotta.

Dazu servieren wir immer Himbeeren und garnieren das Dessert mit gewaschener Minze.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Ruhezeit: etwa 3 Stunden

Dessert:**Wedemarker Pfannkuchen**

gefüllt mit Apfel und Walnüsse, verfeinert mit Vanillesauce und Zimt
(auch glutenfrei mit Maismehl)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Mehl, eventuell Maismehl

750 Milliliter Milch, fettarm

etwa Meersalz

4 Eier (Größe M)

1 Schuss Mineralwasser

1 Paket Backpulver (eventuell)

4 Esslöffel Butter, zum Backen

Verrühren Sie das Mehl, die Milch, die Eier und die Prise Meersalz mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig (eventuell können Sie noch 1 Paket Backpulver dazu geben, dann werden die Pfannkuchen schön dick), bis dieser leichte Blasen wirft. Dann lassen Sie den Teig für etwa eine 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Dann fügen Sie noch einen guten Schuss Mineralwasser hinzu und rühren den Teig nochmals kurz durch.

Danach heizen Sie die Kochstelle anfangs auf der höchsten Stufe auf und geben etwas Butter in die Pfanne.

Unser Tipp:

Die heiße Pfanne nehmen Sie jetzt von der Kochstelle und verteilen die Butter durch geschicktes Schwenken gleichmäßig. Anschließend geben Sie mit einer großen Schaumkelle eine Kelle Teig in die heiße Pfanne und verteilen diesen ebenfalls durch gleichmäßiges Schwenken.

Wichtig:

Jetzt müssen Sie auf jeden Fall lange genug warten, bis die Unterseite richtig gut gebräunt und der Pfannkuchen entsprechend fest geworden ist. Das merken Sie ganz leicht, wenn Sie versuchen den Pfannkuchen mit dem Pfannenwender anzuheben. Wenn das ganz einfach geht, dann können Sie den Pfannkuchen problemlos wenden, ohne dass dieser zerreißt. Anschließend backen Sie noch die zweite Seite schön goldgelb backen.

Dessert:**Süße Chimichanga**

eine Weizenmehl-Tortilla gefüllt mit Apfelmus und Nutella, bestreut mit Zimt und Zucker

Menge: 4 Portionen

8 Tortillas
1 Großes Glas Apfelmus
1 großes Glas Nutella
etwa Zimt
etwas braunen Zucker
2 Esslöffel Speiseöl

Legen Sie die Tortilla auf einen Teller und verteilen Sie mit einem Esslöffel eine kleine Portion Apfelmus oder Nutella darauf. Auf gar keinen Fall sollten Sie die Füllung auf der ganzen Scheibe verteilen und auch wirklich nur eine kleine Portion, ansonsten läuft es schnell an den Seiten raus.

Nun falten Sie die Tortillas wie einen Burrito. Das heißt links und rechts kurz vor der Füllung zuklappen und dann die obere Hälfte oder die untere umklappen und anschließend die andere darüber. Am besten Sie falten immer abwechselnd in die Füllung, somit haben Sie 4 mal Apfelmus und 4 mal Nutella.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne, sodass der Boden der Pfanne von einer kleinen Schicht bedeckt ist. Danach warten Sie, bis dieses anfängt zu köcheln. Jetzt braten Sie die Chimichangas von jeder Seite etwa 30 Sekunden an.

Zum Schluss lassen Sie das Öl mit einem Tuch abtropfen und bestreuen die Chimichangas je nach Belieben mit etwas Zimt und etwas Zucker.

Dessert:

Vegane Kalte Hundeschnauze

Menge: 1 Portion

250 Gramm Pflanzenfett
6 Esslöffel Backkakao
5 Esslöffel Zucker
6 Esslöffel Pflanzendrink, zum Beispiel Haferdrink
1 Esslöffel Vanillezucker
25 Kekse mit Buttergeschmack, vegane

Das Pflanzenfett schmelzen Sie in einem Topf. Dann vermischen Sie den Zucker, den Vanillezucker, etwa Kakao und die Pflanzenmilch und rühren zum Schluss das geschmolzene Pflanzenfett darunter.

Nun legen Sie eine Backform mit Backpapier aus und geben eine Schicht der Schokoladenmasse in die Form. Anschließend geben Sie eine Schicht der Kekse in Form. Das wiederholen Sie so lange, bis die Schokomasse fast verbraucht ist. Enden müssen Sie mit einer Schicht Schokomasse. Dann stellen Sie alles bis zum Servieren kalt.

Am besten schmeckt die Kalte Hundeschnauze, wenn sie ein oder zwei Tage durchgezogen ist.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten
Ruhezeit: etwa 2 Tage
Schwierigkeitsgrad: simpel

Getränke:

Ada Cocktail

Menge: 1 Drink

- 3 Zentiliter Wodka
- 1 Zentiliter Coruba Rum
- 1 Zentiliter Cordial Campari
- 1 Zentiliter Wermut, trocken

Glas: Cocktailglas

Zubereitung: im Shaker

Garnitur: Zitronenzeste

Apple Sunrise

Menge: 1 Drink

- 4 Zentiliter Calvados
- 2 Zentiliter Creme de Cassis
- 8 Zentiliter Orange Juice
- Lemon Juice

Glas zur Hälfte mit gestoßenem Eis füllen. Zuerst Calvados, dann Lemon Juice und Cassis dazugeben. Mit Orange Juice auffüllen und leicht umrühren.

Getränke:

Der fliegende Robert

Menge: 1 Drink

- Eiswürfel
- 4 Zentiliter Doppelkorn; zum Beispiel Berentzen
- 2 Zentiliter Blue Curacao
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Bitter Lemon
- 1 Zitronenscheibe
- 1 Cocktailkirsche

Einige Eiswürfel in den Shaker geben. Doppelkorn, Curacao und den Zitronensaft hinzufügen, schütteln und mit dem Eis in ein Longdrinkglas geben. Mit Bitter Lemon auffüllen und mit der Zitronenscheibe und der Cocktailkirsche garnieren.

Eliza's Dream

Menge: 1 Drink

- 3 Zentiliter Gin
- 1 Zentiliter Barack Liqueur
- 1 1/2 Zentiliter Curacao Blue
- 4 Zentiliter Orangensaft; frisch gepresst
- 4 Zentiliter Ananassaft
- 1 Zentiliter Limettensaft
- einige Eiswürfel

Alle Zutaten außer den Eiswürfeln verrühren. Einige Eiswürfel in einen Shaker geben, die verrührten Zutaten hinzufügen, gut schütteln und in eine Cocktailschale abseihen.

Getränke:

Hot Calva

Menge: 4 Gläser

- 1 mittlerer Apfel
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 8 Teelöffel Zucker
- 1 Zimtstange
- 500 Milliliter Apfelsaft
- 200 Milliliter Calvados

Apfel schälen, vierteln, vom Kernhaus befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Zucker, Zimtstange und Apfelsaft 15 Minuten köcheln. Calvados in Gläser gießen, heißen Saft durch ein Sieb dazu gießen.

Johannisbeer-Teeflip

Menge: 1 Liter

- 1/2 l schwarzer Tee
- 2 Esslöffel Zucker
- 1/4 Liter schwarzer Johannisbeersaft
- 4 Zentiliter weißer Rum
- 4 Zentiliter schwarzer Johannisbeerlikör
- 200 Gramm süße Sahne
- Borkenschokolade

Tee mit Zucker süßen und kühl stellen. Saft, Rum, Likör und die Hälfte der Sahne in den Tee rühren. Restliche Sahne steif schlagen. Teeflip auf Gläser verteilen. Jedes Glas mit einer Sahne-Haube und Schokolade garnieren.

Getränke:

Aronialikör (Alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

850 Gramm Aroniabeeren, reife
150 Gramm Zucker, braun
2 Zitronen
1 Vanilleschote

Zupfen Sie die Aroniabeeren von den Dolden, waschen Sie sie und zerdrücken Sie die Beeren in einer großen Schüssel mit Deckel gründlich. Unser Tipp: Sie sollten Einmalhandschuhe anziehen, da die Hände sonst dabei sehr rot eingefärbt werden.

Nun streuen Sie den Zucker über die Beeren. Die Zitronen spülen Sie heiß ab und reiben die Schale mit einer feinen Reibe ab. Dann verteilen Sie die Zitronenschale über dem Zucker. Die Vanilleschote schlitten Sie jetzt längs auf, kratzen das Mark heraus und verteilen es ebenfalls auf dem Zucker.

Abschließend übergießen Sie das Ganze mit dem Rum und decken es mit dem Deckel ab. Ab dem nächsten Tag rühren Sie alles gut um und lassen es etwa 14 Tage ziehen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten
Ruhezeit: etwa 14 Tage
Schwierigkeitsgrad: simpel

Eistee "Rote Johanna" (alkoholfrei)

Menge: 10 Portionen

7 Teelöffel Schwarzer Tee
1 Flasche roter Johannisbeersaft
1 Liter Wasser
Zucker, nach Geschmack

Den Johannisbeersaft in eine Eiskwürfel-schale gießen, und anschließend im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Den Tee aufbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, süßen und kalt stellen. Dann zum Servieren jeweils 3 Fruchtsaftwürfel in Longdrinkgläser geben und diese mit Tee auffüllen.

Getränke:

Cooler (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

1 Kugel Vanilleeis
10 Zentiliter Mineralwasser ohne Kohlensäure
15 Zentiliter Orangensaft
5 Zentiliter Ananassaft
3 Eiswürfel

Außerdem:

eventuell 1 Ananasstück
1 Strohhalm

Mixen Sie das Vanilleeis mit dem Mineralwasser, dem Ananas- und Orangensaft in einem Elektromixer sehr gut durch. Dann seihen Sie den Drink durch ein Barsieb in ein mit 2-3 Eiswürfeln gefülltes Glas ab.

Wenn Sie mögen, können Sie den Glasrand mit einem Ananasstück ausgarnieren und das Getränk dann mit einem Strohhalm servieren.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten (ohne Kühlzeit)

Fenchelkefirale (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

100 Gramm Fenchel
10 Zentiliter Kefir
Ginger ale

Fenchel entsaften, mit Kefir shaken (dabei eventuell nach Belieben süßen) und mit Ginger Ale auffüllen.

Getränke:

Kürbis-Kokos-Milch (alkoholfrei)

Menge: 8 Portionen

600 Gramm geputztes Kürbisfleisch ohne faserigen Innenteil
2 Liter Milch (3,5 % Fett)
200 Gramm Zucker (oder Stevia)
260 Gramm Kokosraspel

Das Kürbisfleisch schneiden Sie in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Dann bringen Sie das Kürbisfleisch in einem Topf mit 1 Liter Milch, dem Zucker (oder Stevia) und 200 Gramm Kokosraspeln zum Kochen. Anschließend lassen Sie alles zugedeckt etwa 12-14 Minuten kochen.

Danach wird die Kürbis-Kokos-Milch püriert, durch ein Sieb gegeben und mit der restlichen heißen oder kalten Milch aufgefüllt. Jetzt rösten Sie noch die Kokosraspeln in einer heißen Pfanne ohne Fett ein paar Minuten an.

zum Schluss verteilen Sie die Kürbis-Kokos-Milch in Gläser und bestreuen sie mit den gerösteten Kokosraspeln.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Johannisbeere mit Apfel und Aprikose (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

4 Zentiliter roter Johannisbeernektar
4 Zentiliter Aprikosennektar
8 Zentiliter klarer Apfelsaft

Die Säfte miteinander verrühren und auf Eis anrichten.

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

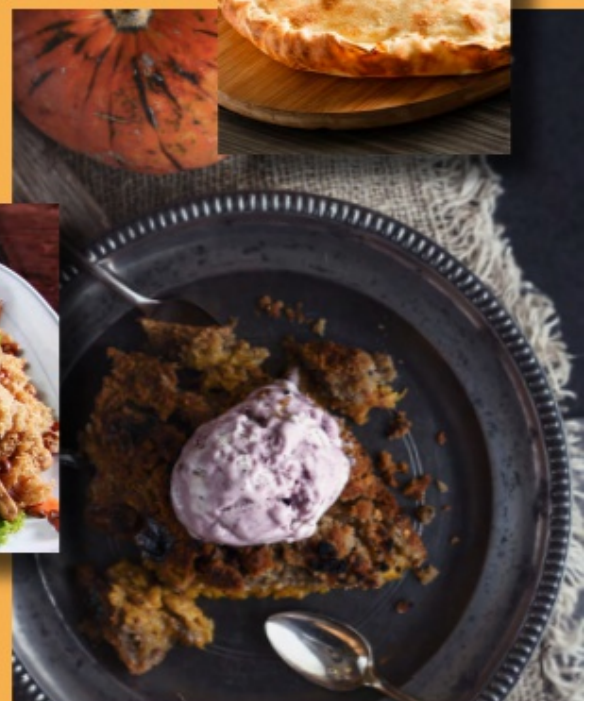
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter
<https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

[f Koch.Mellendorf/](https://www.koeche-nord.de)