



30 Jahre Kochen mit Martina und Moritz vom 11. Dezember 2017

Redaktion: Klaus Brock

## **Fiesta mexicana**

<b>Salsas und Dips</b>	<b>2</b>
<b>Gefüllte Tortillas</b>	<b>6</b>

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/fiesta-mexicana-100.html>

Diesmal haben wir uns in der mexikanischen Küche umgetan: Dort liebt man kleine Leckerbissen und Happen, würzige Saucen und Dips, die mit Tacos oder Tortillas verspeist werden. Lauter Sachen, die ideal für die Party sind: Denn sie lassen sich gut vorbereiten, machen nicht viel Mühe und sind nicht so schrecklich teuer.

Hinzu kommt: Sie sind ein ideales Versteck für Reste. Sollte also zu viel vom Festtagsbraten oder dem Weihnachtskarpfen übrig sein - alles wird zu witzigen, pfiifigen Füllungen verarbeitet!

Praktisch für die Gastgeber außerdem: Gegessen wird mit den Händen - die Teigfladen sind nicht nur Beilage, sondern auch essbarer Teller und Besteck. Man spart also viel Aufwand, braucht kein Geschirr auszuborgen - ein großer Stapel Servietten genügt!



## Salsas und Dips

### Von Tacos und Tortillas

Tortillas sind Fladen aus Maismehl, die man fix und fertig zum Gebrauch kaufen kann, sogar in jedem guten Supermarkt. Dort findet man im Regal mit den ausländischen Zutaten die fertigen Tortillas, auch sogenannte Taco-Shells und Taco-Chips. Diese sind eine Fortentwicklung der Idee des essbaren Tellers oder Bestecks. Daneben findet sich eine Fülle von Saucen und Dips im Glas und in Flaschen. Aber die lassen wir bitte stehen: Wir bereiten die Saucen dazu lieber selbst zu!

### Salsas und Dips

À la mexicana bedeutet stets, dass mit Tomaten, Zwiebeln und Chilis gearbeitet wurde. Und damit sind bereits die wichtigsten Grundzutaten beisammen. Die Klassiker unter den mexikanischen Dipsaucen bestehen aus rohen Zutaten, haben eher Salatcharakter. Sie werden mit den Taco-Shells aufgedippt oder als erfrischende Begleitung zu den ja immer recht mächtigen und gehaltvollen Tortillas, Enchiladas oder Quesadillos serviert.

### Avocado: Die Butter des Baumes!

Avocados liefern kostbares Fett, das obendrein extrem bekömmlich ist, weil es die schlechten Cholesterine senkt und voller Mineralien und Vitalstoffen steckt. Avocados müssen reif sein, wenn man sie verspeisen will. Die Frucht gibt dann auf behutsamen Fingerdruck nach, etwa wie zimmerwarme Butter. Leider bekommt man sie in einem hiesigen Gemüseladen kaum jemals in diesem verzehrfähigen Zustand, denn schon nach weiteren zwei Tagen ist sie bereits überreif, wird außen und innen schwarz und ungenießbar. Man muss also die steinharten Früchte etwa eine Woche vorher kaufen. In Zeitungspapier eingewickelt oder in einer Plastiktüte mit einem Apfel oder einfach so bei Zimmertemperatur gelagert, sind sie nach etwa einer Woche reif.

Vor der Verwendung zieht man der Avocado die ledrige, dünne Haut ab, halbiert die Frucht mit einem Messer längs, wobei man den dicken Stein in der Mitte spürt, um den man herumschneiden muss. Jetzt lassen sich die beiden Hälften gegeneinander drehen und voneinander trennen. Der kugelförmige Stein bleibt in einer Hälfte stecken. Das nunmehr frei liegende Fruchtfleisch muss mit Zitronensaft eingerieben und dadurch vor Oxydation geschützt werden; so wird verhindert, dass sich das hellgrüne, appetitliche Fleisch bräunlich verfärbt. Als Grundrezept wird das Fruchtfleisch in Scheiben geschnitten, gewürfelt oder mit einer Gabel zerdrückt, mit fein gewürfelter Schalotte, Chilis (Serrano), Tomatenwürfeln und Koriandergrün vermischt sowie mit Salz, Pfeffer, zerriebenem Piment und Zitronensaft gewürzt. Öl wird nicht benutzt, denn Avocados liefern genügend Fett.

**Tipps zum Einkauf:** Die geschmacklich beste Avocadosorte kommt bei uns deshalb nur zögerlich in den Handel, weil unkundige Käufer sie liegen lassen. Weil sie eher klein ist und ihre dunkle, sehr schrumpelige Schale fast schon schwarz wirkt, denken sie, sie sei bereits verdorben. Vielleicht liegt es aber auch an ihrem Namen, warum die Sorte nur schwer an den Käufer zu bringen ist: Ihr Name ist „Hass“.



## Guacamole – Avocadosauce

Meist werden die Zutaten für die Guacamole - mole ist übrigens in Mexico Synonym für Sauce - gewürfelt; sollte die Avocado sehr reif sein und das zarte Fruchtfleisch allzu leicht zerfallen, kann man sie ruhig auch mit einer Gabel zu einer Creme verrühren.

### Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- 2 reife Avocados
- 1 Zitrone
- Salz
- ½ TL Pfefferkörner
- 3 - 4 Pimentkörner
- 2 - 3 frische Chilischoten (scharfe Serrano oder Thaichilis, wer es milder mag, nimmt 1 türkischen oder holländischen Chili) oder 1 - 2 getrocknete Chilis
- 2 Schalotten
- Koriandergrün (ersatzweise frische Minze oder Dill)

### Zubereitung

- Die Avocados schälen, den Stein herauslösen. Das Fruchtfleisch möglichst akkurat würfeln. In einer Schüssel sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit es schön hellgrün bleibt.
- Salz, Pfeffer- und Pimentkörner und, falls nur getrocknete Chilis zur Verfügung stehen, auch diese (nach Belieben entkernt, um die Schärfe zu mildern) im Mörser zum nicht zu feinen Pulver zerreiben.
- Frische Chilis entkernen, fein würfeln. Schalotten ebenfalls fein würfeln. Alles mischen, dabei auch das feingehackte Koriandergrün zufügen und mit der Gewürzmischung würzen.

**Tipp:** Frischer und noch etwas leichter wird die Avocado-Sauce, wenn man noch eine entkernte, gehäutete und gewürfelte Tomate unterrührt.

## Salsa Mexicana - Frische Tomatensauce

Tomaten, Zwiebeln und Chilis liefern sozusagen den Grundgeschmack, dem man in der mexikanischen Küche immer wieder begegnet: Dazu kommen noch Kräuter, allem vorneweg Koriandergrün, das man auch aus den Küchen Asiens kennt, und Epazote, ein Kraut, das nach Kampfer und Zitrone duftet und vielleicht durch Zitronenmelisse zu ersetzen ist. Für diese Universal-Salsa, die wirklich immer passt und eigentlich nie fehlen darf, wird alles - unbedingt von Hand, auf keinen Fall im Mixer! - fein gewürfelt und gewürzt - fertig. Es ist alles, wie immer, kinderleicht, es kommt allerdings entscheidend auf die Qualität der Zutaten an!



### Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- 3 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 4 - 6 frische Chilis
- 3 - 4 Stängel Koriandergrün
- Salz
- Zitronensaft

### Zubereitung

- Tomaten häuten, entkernen, das Fleisch würfeln. Zwiebeln schälen, sehr fein würfeln, die Chilis entkernen und ebenfalls sehr fein würfeln. Alles mit dem gehackten Koriandergrün mischen, dabei salzen und mit Zitronensaft würzen. Zugedeckt eine Stunde durchziehen lassen, damit sich alle Aromen miteinander vermählen können.

**Tipp:** Sind die Tomaten nicht süß, eventuell mit etwas Zucker abschmecken.

### Teufelssauce

Eine Würzsauce, die auch zum Kotelett und Würstchen passt und natürlich viel besser schmeckt als das, was man so ähnlich in Flaschen kaufen kann. Es werden dafür Chilis, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze in Olivenöl angedünstet, weich gekocht, dann gemixt und mit Zucker und Essig sowie mit dunkler Schokolade abgeschmeckt. Richtig bittere Schokolade als Gewürz ist sehr typisch für die mexikanische Küche. Sie sollte mindestens 70 Prozent Kakaoanteil haben, besser noch mehr als 80 Prozent. Ideal ist sogar eine Schokolade, die zu 100 Prozent aus Kakao besteht.

### Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- 250 g Chilis (mittlere Schärfe)
- 2 große Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 100 g Olivenöl
- ½ TL Pfefferkörner
- 2 Pimentbeeren
- 1 Gewürznelke
- je 1 EL getrockneter Oregano und Majoran
- 1 Gläschen Wasser
- 3 - 4 Stückchen bittere Schokolade
- 1 gestrichener TL Salz
- 1 EL Zucker
- 0,1 l Apfelessig

### Zubereitung

- Die Chilis entkernen, mit den gewürfelten Zwiebeln, den geschälten Knoblauchzehen in einem Topf im heißen Öl anrösten. Sämtliche Gewürze



zufügen. Wasser angießen, Salz und Zucker unterrühren. Zugedeckt eine Stunde leise köcheln, bis die Zwiebeln nahezu zerfallen. Die Schokolade darin auflösen. Alles im Mixer pürieren; sollte der nicht stark genug sein, alles zu zerkleinern, die Masse durch ein Sieb streichen. Zurück in den Topf füllen, mit Salz, Zucker und Essig kräftig abschmecken. Einmal aufkochen. In Schraubgläser füllen und kalt stellen.



## Gefüllte Tortillas

### Das Grundprinzip

Eine fertig gekaufte Tortilla wird nicht so gegessen, wie sie aus der Packung kommt, sondern zunächst einmal in der trockenen Pfanne erwärmt, um sie wieder geschmeidig zu machen. Dann verteilt man zerbröselten oder gewürfelten Käse (das kann ein halbfester Schnittkäse wie der Manchego sein, Mozzarella ist gut geeignet, auch zerbröselter Feta) und Kräuter auf einer Hälfte (statt des in Mexico dafür typischen Epazote kann man Basilikum nehmen, Zitronenmelisse, auch Dill - im Prinzip jedes intensiv duftende frische Kraut; auch getrocknete Kräuter, wie zum Beispiel Oregano oder Majoran passen prima!). Die Tortilla wird schließlich jeweils zur Hälfte zusammengeklappt und jetzt auf beiden Seiten in etwas Öl goldbraun backen. Dazu isst man eine der frischen Salsen oder Teufelssauce, die immer passt!

### Gefüllte Tortillas - Variationen ...

#### ... mit Kartoffeln und Chorizo:

Gekochte Kartoffeln (vom Vortag) werden gewürfelt, mit Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl angebraten, es kommen statt Käse Kräuter dran, außerdem gewürfelte Chorizo.

#### Zutaten (für vier Personen):

- 4 Tortillas
- 4 gekochte Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- nach Belieben getrockneter Oregano
- 3 Stängel Petersilie
- 2 Knoblauchwürste (Chorizo)

#### Zubereitung

- Die Tortillas in der trockenen Pfanne oder auf einem Blech ausgebreitet im Backofen rösten, bis sie gut durchgewärmt und weich sind.
- Die Kartoffeln schälen und zentimetergroß würfeln. Die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch durch die Presse drücken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, zuerst Zwiebeln und Knoblauch andünsten, dann die Kartoffelwürfel zufügen und mitbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, außerdem großzügig den zwischen den Fingerspitzen zerriebelten Oregano darüber streuen. Zum Schluss die glatte Petersilie und die gewürfelte Wurst zufügen und nur darin erwärmen.
- Diese Füllung in die Tortillas wickeln, diese nach Belieben noch einmal kurz auf beiden Seiten anbraten.



- Dazu schmeckt natürlich die Salsa mexicana und als Getränk ein durstlöschendes Bier.

### **... mit Resten in Zwiebel-Tomaten-Sauce**

Schweine-, Rinder-, Reh- oder Lamnbraten, Huhn, Gans, Ente oder sogar Karpfen - alles ist geeignet! Das Fleisch wird in Würfel geschnitten. Für eine Sauce werden Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl weich gedünstet, Tomaten und Chili dazu, wieder etwas Schokolade, auch Kräuter, alles püriert und gut gewürzt.

#### **Zutaten (für vier Personen):**

- 300 g Bratenfleisch (Reste)
- 1 große Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 2 - 3 reife Fleischtomaten
- 3 Chilischoten
- Salz, Pfeffer
- 1 gehäufter EL Majoran
- 20 g (2 Stücke) dunkle, bittere, möglichst reine Schokolade
- Petersilie
- Zitronensaft

#### **Zubereitung**

- Fleisch zentimeterklein würfeln und beiseite stellen.
- Zwiebel würfeln, Knoblauch schälen und grob hacken. Beides im heißen Öl sanft dünsten, bis die Zwiebeln weich sind. Die gehäuteten Tomaten zerdrückt zufügen, ebenso die gehackten Chilischoten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Majoran und Schokolade unterrühren. Zugedeckt sanft 20 Minuten köcheln, bis die Gemüse sich nahezu von selbst auflösen. Schließlich die Schokolade darin auflösen und die Sauce damit binden.
- Man kann diese Sauce nach Belieben so belassen - für festere Fleischsorten empfiehlt es sich, die Sauce stückig zu lassen, für zartes Fleisch und Fisch ist es allerdings besser, wenn man sie im Mixer püriert oder mit dem Pürierstab cremig aufschlägt.
- Erst jetzt die Fleisch- oder Fischwürfel unterrühren und behutsam erwärmen. Zum Schluss reichlich gehackte Petersilie unterrühren und die Sauce mit Zitronensaft abschmecken.
- In erwärmte Tortilla wickeln oder rollen, nach Belieben jetzt noch mit gewürfeltem Käse bestreuen und im Ofen überbacken.

### **... zu Paprikasauce mit Brathuhn oder sonstigem Geflügel**

Vielleicht ist ja noch was vom Gänsebraten da? Oder aus dem rasch von der Hühnerbraterei gehaltenen Hähnchen wird auf diese Weise ein pffiffiges Gericht.



### Zutaten (für vier Personen):

- 300 g gebratenes Geflügelfleisch (Brust oder Keule)
- 2 grüne Gemüsepaprikaschoten (oder 3 grüne mexikanische Poblanochilis)
- 2 Tassen Crème fraîche
- Salz

### Zubereitung

- Das Hühnerfleisch würfeln. Für die Sauce die Paprika entkernen und im Mixer mit der Crème fraîche pürieren, dabei salzen. Behutsam erwärmen, nicht mehr richtig kochen. Das Hühnerfleisch einrühren und ebenfalls warm werden lassen.
- Mit Tacos aufstippen oder in Tortillas füllen.

### ... mit Ragout von Zucchini, Bohnenkernen, Paprika und Chili

In Mexiko liebt man rote oder schwarze Bohnen in jeder Form - also auch zu Tortillas!

### Zutaten (für vier Personen):

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleiner Zucchini
- je ½ grüne, rote und gelbe Paprika
- 2 - 4 Chilischoten
- 200 g gekochte Bohnenkerne
- 1 Tasse Maiskörner
- 1 Tomate
- Salz
- ½ TL Pfefferkörner
- 1 Nelke
- 3 Pimentbeeren
- 1 TL Oregano
- Zucker
- Dill oder Koriandergrün
- eventuell geriebener Emmentaler, Manchego, Pecorino, Parmesan oder Bergkäse zum Überbacken

### Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch würfeln und im heißen Öl andünsten. Das gewürfelte Zucchinifleisch mitbraten. Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler häuten oder, besser noch, über der Gasflamme auf einer Gabel gespießt rösten, bis die Haut Blasen schlägt und sich leicht abziehen lässt. Zentimetergroß würfeln und mitbraten.
- Chilis nach Belieben entkernen, fein würfeln und mitbraten.





- Schließlich die Bohnenkerne zufügen und das gewürfelte Tomatenfleisch. Leise köcheln, bis die Tomate schmilzt.
- Salz und die Gewürze im Mörser zerkleinern, das Gemüse damit würzen. Mit einer Zuckerprise abschmecken.
- Zum Schluss gehackte Kräuter unterrühren.
- Dieses Ragout in Tortillafladen wickeln, eine Rolle oder kleine Päckchen aus dem Fladen formen. In jedem Fall werden die gefüllten Tortillas vor dem Servieren noch im Ofen überbacken. Dafür kann man sie trocken lassen, mit geriebenem Käse bestreuen und einem Schuss Brühe oder Sahne anfeuchten oder etwas Teufelssauce darüber geben, damit sie schön scharf schmecken. Und wieder gehören dazu sozusagen als Erfrischung, der Guacamole Dip und die Salsa Mexicana.

## Getränke

Das Nationalgetränk Mexikos ist der Tequila, ein doppelt gebrannter Schnaps aus einer speziellen Agavenart. Man trinkt ihn pur zu einer Prise Salz, die man aus der Grube neben dem abgespreizten Daumen leckt oder mixt eine

## Margerita

Dafür werden 4 cl Tequila, 2 cl Cointreau und 2 cl frischer Limettensaft (den aus Dose oder Flasche finden wir scheußlich seifig) mit Eis gemixt. Serviert wird in einem Glas, dessen Rand mit Saft bestrichen und dann in Salz getaucht wird. Das Salz ist in der Hitze Mexikos nötig, um dem Körper dieses lebenswichtige Mineral zurückzugeben, das man dort in großen Mengen ausschwitzt. Bei einer flotten Party ja vielleicht auch...