

Jason Wyrick

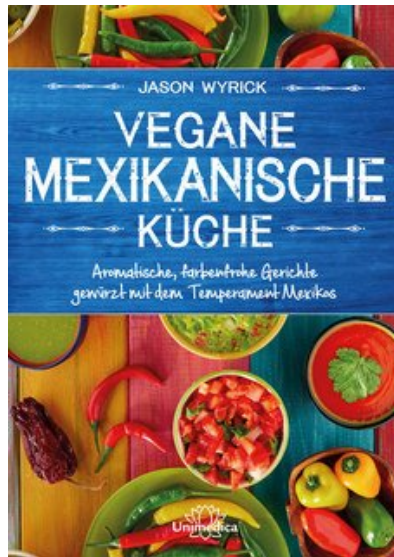
Vegane mexikanische Küche

Leseprobe

[Vegane mexikanische Küche](#)

von [Jason Wyrick](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b22126>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



Inhaltsverzeichnis

Veganes Mexiko	1	Guacamole mit geröstetem Knoblauch und Poblano	62
Geräte, Zutaten und Techniken	13	Mango-Koriander-Guacamole	62
Mais, Bohnen, Reis und Chilis	25	Tomatillo- und Pinienkern-Guacamole	63
Gegrillter Mais	26	Kürbis-Dip	64
Masa selbermachen	27	Kürbiskern-Dip	65
Einfache Mais-Tortillas	29	Street Food (Antojitos)	67
Einfache Weizenmehl-Tortillas	30	Mexikanischer Street Mais und Street Maissalat	69
Bohneneintopf	33	Veracruz-Stil Empanadas	70
Refried Beans	34	Nordmexikanische Chimichangas	72
Betrunkene Bohnen	35	Sopes mit zerdrückten Charro-Bohnen und gebratenen Chilis	74
Schwarze Bohnen Oaxacan Art	36	Süßkartoffel-Maispfannkuchen mit Linsen-Tinga	76
Mexikanischer Roter Reis	37	Süße Frucht mit Chilipulver und Limettensaft	77
Grüner Reis	38	Kartoffeln und Betrunkene Bohnen-Gorditas	78
Reis im Michoacán-Stil mit Chorizo	40	Chalupas mit Pilz-Tomatillo-Salsa	79
Geröstete Chilistreifen	44	Huaraches mit Kaktus, Bohnen, Guajillo-Sauce und Crema	80
Chilipulver selbermachen	45	Quesadillas auf zwei Arten	82
Eingelegte Zwiebeln oder Chilis	45	Tostadas mit Palmherzen Ceviche	84
Rote Chorizo	46	Jicama am Stiel mit Limette und Pequin Chilipulver	85
Einfacher Queso Fresco	48	Tacos	87
Guajillo Chilisauce	49	Kochbananen-Tacos mit Salz und Limette	89
Knoblauch-Zitrus-Öl	49	Gringa Tacos	90
Salsas und mehr	51	Tacos mit Bohnen, Blattgemüse und roter Chilisauce	93
Pico de Gallo	53	Schlachtschiff-Tacos	94
Crushed Red Salsa	54	Piraten-Tacos	97
Tomaten Habanero Salsa	55		
Pfirsich Serrano Salsa	55		
Salsa Verde	56		
Oliven und Tomaten Salsa	59		
Burnt Chipotle Salsa	60		
Guacamole	62		
Grundrezept Guacamole	62		
Pepita-Granatapfel-Guacamole	62		

Tortas und andere Sandwiches 99

Gebratenes, geraspelt Seitan-Sandwich	101
Bohnen- und Avocado-Sandwich in Salsa ertrunken	102
Portobello-Sandwich	104
Bohnen- und Käse-Sandwich mit Pico de Gallo	105
Kartoffel-Chorizo-Sandwich	107
Schwarze Bohne-Poblano-Torta	108

Enchiladas 111

Chorizo nach Huastecas Art und Kak- tus-Enchiladas	113
Enchiladas in roter Sauce	114
Enchiladas in grüner Chilisauc mit grünen Pipián	116
Cremige grüne Enchiladas	118
Enchiladas mit Süßkartoffeln und schwarzer Bohnen-Mole	120
Bergmann-Enchiladas	122

Tamale 125

Klassische Rote Tamales	131
Veracruz inspirierte Tamales	131
Tamales mit Grünen Chilis und Mais	132
Pilz-Tamales aus dem Erdloch	132
Süße Tamales	133
Apfel-Tamales	133
Kartoffel-Chorizo-Tamales	133
Große Tamales mit Augenbohnen	134
Tamales mit frischem Mais	135
Tamales-Auflauf	135
Tamales in Erdnuss-Tequila-Mole	136

Salate (Ensaladas) 139

Wassermelone-Jicama-Salat	141
Mango-Avocado-Salat	142
Fruchtsalat Morelos Art	143
Kaktussalat	144
Spanischer Salat	145
Weihnachtssalat	146
Gekühlter Chayote-Salat	148
Spinat-Kartoffel-Salat mit Limetten-Agave-Dressing	149

Suppen (Sopas y Caldos) 151

Fava-Bohnensuppe	152
Chile-Masa-Suppe Oaxaca Art	153
Rote Pozole	154
Grüne Pozole	156
Gekühlte Avocado-Suppe	157
Caldo von Süßkartoffel und Mangold	159
Limettensuppe	160
Tomaten-Schwarze Bohnen-Suppe	162

Hauptgerichte (Platos) 165

Nudeln in Chipotle-Tomatensauce gebacken	167
Zwei Wege Chilaquiles	168
Frühstücks-Chilaquile	168
Late-Night-Snack Chilaquile	168
Tempeh in roter Chili mariniert	170
Tofu und Tortillas in roter Salsa	171
Albóndigas in Serrano-Tomatensauce	172
Pilz-Chilorio	175
Tortillas in Bohnensauce	176
Pilz-Crêpes in Poblano-Chilisauc e	178
Pasta und Trompetenpilze in Chile-Aprikosen-Sauce	180

Chayotes in Mole Poblano	182	Getränke (Bebidas)	215
Gelbe Mole	184	Spinat-Ananas-Agua Fresca	218
Kartoffeln und Chorizo	185	Gurken-Agua Fresca	219
Fischloser Bacalao	185	Gesalzenes Bier und Limetten-Tomatensaft	220
Gegrillte Speisen (Asadas)	187	Kokos-Mais-Drink	221
Chili-Trockenmarinade für gegrilltes Gemüse	189	Mit Masa angedickte gewürzte Getränke	222
Gegrillte Portobellos in Serrano-Koriander-Sauce	190	Margarita mit zerstoßenem Salbei	223
Gegrillte Süßkartoffeln mit Fenchel	191	Azteken-Schokolade	224
Geräucherter und gegrillter Seitan in Kürbiskern-Tomatensauce	193	Mexikanische heiße Schokolade mit Tequila Añejo	225
Im Erdloch gebratenes Gemüse	194	Süßes (Dulces)	227
Gegrillte mexikanische Frühlingszwiebeln	195	Kandierter Kürbis	228
Kleine Imbisse und Snacks (Botanas y Tentempies)	197	Kokos-Milchreis	229
Geröstete weiße Süßkartoffeln mit Chilisauce	198	Mexikanisches Eis am Stiel	230
Chilmole	198	Mit Kokosnuss gefüllte Limetten	232
Scharfe grüne Kürbiskerne	199	Erdnuss-Sorbet	233
Kochbananen-Chips mit Orangen-Aioli	200	Mais-Eis mit kandierten Pekannüssen	234
Crema de Ajo	200	Kakao-Pistazien-Churros	236
Geschmortes Blattgemüse	201	Flan mit Aprikosenmarmelade	238
Gefüllte Chipotles	201	Sugar Skulls (Zuckerschädel)	240
Marinierte Limabohnen	202	Bezugsquellen	241
Brot (Pan)	205	Glossar	242
Süße Brote/Backwaren	206	Danksagung	245
Süßes Muschelbrötchen	208	Über den Autor	245
Zimtkrapfen	210	Index	246
Bolillos und Birote Salado	211		
Telera Brötchen	212		
Little Piggies Shortbread Cookies	213		



In diesem Buch biete ich eine Mischung aus vielen beliebten mexikanischen Rezepten von Chilaquiles zu Roter Pozole und auch Rezepte, die typisch für bestimmte Regionen sind, wie Piraten-Tacos aus Monterey. In vielen Fällen entsprechen diese Rezepte genau den traditionellen Rezepten. Andere Rezepte sind vegane Varianten von traditionell sehr fleischreichen Gerichten, z. B. Chilorio, ein Gericht, das eigentlich mit zerkleinertem Schweinefleisch in Chilisauce zubereitet wird.

Fast alle Zutaten sind überall erhältlich, und für einige Zutaten, auf die das nicht zutrifft, wird ein Ersatz angeboten. Meine Hoffnung ist aber, dass Sie von der authentischen mexikanischen Küche so inspiriert sind, dass Sie sich auf die Suche nach diesen „geheimnisvollen“ Zutaten begeben. In Bezug auf die Schwierigkeit sind die Rezepte ganz unterschiedlich – von ganz einfach bis kompliziert ist alles dabei, aber für die meisten muss man kein Meisterkoch sein. Wenn Sie über etwas Kocherfahrung verfügen, dann werden Sie diese Rezepte einfach umsetzen können.

Ich habe Rezepte ausgewählt, an denen man die Grundtechniken der mexikanischen Küche lernt, sodass Sie jedes mexikanische Kochbuch in die Hand nehmen und Ihre eigenen veganen Versionen der traditionellen nicht veganen Rezepte zubereiten können. Dadurch eröffnet sich Ihnen die Welt der mexikanischen Küche, die darauf wartet, von Ihnen entdeckt zu werden!

Mein Buch *Vegan Tacos* (auf Englisch) ist eine wichtige Ergänzung zu diesem Buch. *Vegan Tacos* ist nicht nur ein Buch über Tacos, sondern es wird auch auf Salsas, Geräte, die Tortilla-Herstellung, Chilis, Getränke wie Horchata und Cafe de Olla und vieles andere mehr eingegangen. Außerdem ist dieses Buch eins der umfangreichsten Handbücher zu Tacos auf dem Markt. Aus Platzgründen habe ich versucht, so wenig wie möglich aus *Vegan Tacos* in *Vegane Mexikanische Küche* zu übernehmen. Wenn Ihnen dieses Buch gefällt und Sie authentische Tacos mögen, dann sollten Sie sich eine Ausgabe von *Vegan Tacos* besorgen. Aber ich hoffe, dass Sie erstmal mit Spaß das Buch *Vegane Mexikanische Küche* erkunden.

Mi Familia

Mexikanisches Essen bedeutet für mich Familie. Meine mexikanischen Wurzeln kommen von mütterlicher Seite. Unsere Vorfahren waren hauptsächlich Spanier – genauer gesagt Basken – aber die Familie ist bereits seit weit über einem Jahrhundert in Mexiko und fest mit der mexikanischen Kulturlandschaft, einschließlich der Küche, verwachsen. Vor allem der Küche. Ich erinnere mich an Familientreffen, als ich noch sehr klein war, und dass immer leckere Gerichte wie Bohnen, Tacos, Tamales und Huevos Rancheros angeboten wurden.

Ich sollte mein Verhältnis zur mexikanischen Küche klären, damit Sie mein „Ich bin ein Mexikaner“ nicht als leeres Geschwätz abtun. Das Essen, mit dem ich aufgewachsen bin, nenne ich „mexikanisch“. Damals war der Großteil der im Großraum Phoenix angebotenen mexikanischen Gerichte stark amerikanisiert und überfrachtet mit Cheddar-Käse und langweiligen Enchilada Saucen. Tacos wurden mit Weizenmehltortillas oder harten Taco-Shells zubereitet und nicht mit den frischen, weichen Mais-Tortillas Mexikos, und auf jeder Speisekarte in jedem Restaurant fanden sich die gleichen langweiligen Gerichte. Es fehlten die lebendigen, frischen Zutaten, die gleich hinter der Grenze zu finden waren: Salat aus frischen Früchten mit Limettensaft und Chilipulver, reichhaltige Moles und Wohlfühl-Caldos (Suppen). Eine Ausnahme gab es: Ich konnte immer gute Tamales bekommen. Irgendwie haben Tamales es unbeschadet über die Grenze geschafft. Meine Eltern waren beide berufstätig und mussten sich um drei Jungen kümmern, sodass wir nicht so oft selbstgemachtes Essen genießen

konnten, wie wir es gerne getan hätten, aber wenn wir kochten, schmeckte es einfach unglaublich. Meine Mutter machte die besten Enchiladas und Tamales mit mexikanischem roten Reis. Ich habe immer noch Sehnsucht nach diesen Gerichten meiner Kindheit, und als ich mit Mitte Dreißig veganer Koch wurde, entschied ich mich dazu, die Geschichte meiner „Familiengerichte“ zu erkunden. Ich bin sehr froh, dass ich das getan habe.

Bei mexikanischem Essen geht es um Freunde und Familie. Es geht um frische Zutaten und Chilis. Es geht um Teilen, große Feiern und Spontanität. Und es geht um das Essen. Mexikaner, einschließlich der Familie meiner Mutter, sind auf Essen fixiert. Meine Mutter erzählte mir oft, wie die Frauen der Familie erst Karten spielten und ihre Tante Marta dann fragte, ob jemand Hunger hätte (die Antwort war immer: „Ja!“) und dann in der Küche Chiles Rellenos zubereitete – das war einfach so. Ich erfuhr, dass meine Großmutter und Urgroßmutter jeden Tag frische Tortillas zubereiteten, die dann zum Frühstück mit Butter und Marmelade gegessen wurden. Sie erzählte mir Geschichten,

wie alle Frauen der Familie sich in einem Haus getroffen haben, um zwei oder drei Tage lang Tamales für große Feiern oder rauschende Feste mit 200-300 Gästen zuzubereiten. Das größte Fest wurde für mehr als tausend Menschen zu Ehren einer Cousine meiner Mutter gegeben, als sie Miss Mexiko wurde. Ich catere regelmäßig für große Gruppen, aber ich brauche professionelles Personal dazu. Sie haben das alles ganz alleine geschafft, und nach den Geschichten, die sie erzählen, glaube ich, dass sie mich dennoch in den Schatten stellen würden.



Ich habe von meiner Familie alles über frische Aromen, Obst und Gemüse gelernt und wie zu jeder Mahlzeit ein Salat zubereitet wurde. Ich musste lachte, als ich erfuhr, dass sie in jedem Gericht Chilis verwendet haben, weil ich genau das Gleiche mache, ohne dass es mir jemand beigebracht hätte. Sie schwelgten in Erinnerungen an das erdige Aroma, das kochende Bohnen ausströmen, sie schwärmten von dem Getratsche, das es nur gibt, wenn Freunde und Familie eng zusammenkommen. (Und ich glaube, ich hörte nur die zahmen Versionen dieser Geschichten.) Ich hörte auch Geschichten vom Teilen und über die Kameradschaft in der Küche. Die Geschichten meiner Familie über das Essen lehrten mich wichtige Dinge über die Familie selbst. Jetzt weiß ich, warum es meine Mutter wahnsinnig machte, wenn keiner von uns Jungs sich zum Abendessen hinsetzen wollte. Mama, es tut mir leid.

Die Mahlzeiten sollten geteilt und gemeinsam eingenommen werden. Es gibt nichts, das mexikanischer ist als das, und deshalb teile ich diese Rezepte mit Ihnen, in der Hoffnung, dass Sie dadurch inspiriert werden. Vielleicht werden Sie und ich eines Tages ein gemeinsames Mahl einnehmen.

Veracruz-Stil Empanadas

Empanadas Veracruzanas

ERGIBT 10 EMPANADAS

Ich sehe Empanadas als Teil eines Tapas-Tellers, aber es gibt einige hervorragende regionale Versionen in Mexiko, die alle ihre Besonderheit haben, und die fast alle mit Mais statt Weizenteig gemacht werden. Diejenigen, die in Veracruz serviert werden, zählen zu meinen Favoriten, da sie spanische Elemente wie Rosinen, Kapern und Oliven mit mexikanischen Zutaten wie Mais und Chilis kombinieren, sodass kleine Geschmacksbomben entstehen, von denen ich immer mehr esse, als ich sollte!

- 1 EL Olivenöl
- 20 g fein gehackte Zwiebeln
- 80 g Mandelblättchen
- 3 Flaschentomaten, ohne Kerne und grob gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 entsteinte, eingelegte, grüne Oliven, fein gehackt
- 1 EL Kapern
- ¾ TL gehackter frischer Rosmarin
- 1 Serrano-Schote, entkernt und gehackt
- 1 EL Rosinen
- ¼ TL Salz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 250 g gebrauchsfertige Masa
- Maiskeimöl
- Ihre Lieblings-Salsa, zum Servieren

Füllung: Öl in einer mittleren Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln im Öl 10 Minuten sautieren, bis sie gut karamellisiert sind. Mandeln, Tomaten, Knoblauch, grüne Oliven, Kapern, Rosmarin, Serrano, Rosinen, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und 5 Minuten kochen. Die Pfanne vom Herd nehmen und sofort die Petersilie unterheben.

Empanadas: Maisöl in eine mittelgroße Pfanne geben, sodass der Boden mit knapp 4 cm bedeckt ist, und erwärmen. Das Öl sollte heiß sein, aber nicht rauchen.

Die gebrauchsfertige Masa in 10 Kugeln mit je einem Durchmesser von ca. 2 cm rollen. Mit Plastikfolie abdecken, um sie vor dem Austrocknen zu schützen. Mit einer Tortillapresse die Kugeln zu Tortillas mit einem Durchmesser von 10 cm verarbeiten. Alternativ können die Kugeln auch zwischen zwei Lagen Backtrennpapier gelegt und mit der Handfläche oder einer schweren Pfanne zu Tortillas verarbeitet werden. Auf jede Mini-Tortilla in die Mitte 1 Esslöffel Füllung geben, die eine Teighälfte über die andere schlagen, sodass eine Tasche entsteht, und die Kanten zusammendrücken. Die Taschen von jeder Seite 1 Minute braten, dann auf einem Papiertuch abkühlen und abtropfen lassen. Sie schmecken am besten, wenn sie innerhalb weniger Minuten, nachdem sie aus dem Öl genommen wurden, gegessen werden. Mit Salsa servieren.



Schlachtschiff-Tacos

Tacos Acorazados

ERGIBT 4 TACOS

Diese Tacos stammen ursprünglich aus Cuernavaca, Morelos, aber sie sind so gut, dass man sie auch in den Straßen von Mexiko-Stadt und in den Taco-Trucks in Los Angeles findet. Sie werden Schlachtschiff-Tacos genannt, weil sie so groß sind, dass die Füllung von zwei großen Mais-Tortillas gehalten werden muss. Und die Füllungen! Roter Reis, knusprige Milanese Jalapeño Rajas, Zwiebeln und einige optionale Toppings wie Kaktus, Bohnen und Bratkartoffeln. Am liebsten möchte man diese Tacos mit einer Gabel essen. Ich beschreibe zwei Möglichkeiten, um die Milanese (panierte und gebratene Zucchini oder fleischlose Schnitzel) zuzubereiten, sodass Sie Ihre Lieblingsart wählen können.

Maiskeimöl

1 kleine weiße Zwiebel, in 0,5 cm breite Streifen geschnitten

70 g ungebleichtes Allzweckmehl

¾ TL Salz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

125 ml Wasser oder Bier

30 g Semmelbrösel

2 große Zucchini, in 5 cm lange und 2 cm dicke Stücke schneiden oder 4 kleingeschnittene fleischlose Schnitzel

8 (13-14 cm) Mais-Tortillas

2 Portionen mexikanischer roter Reis (Seite 37), zubereitet ohne Erbsen und Karotten

4 Jalapeños, geröstet, entkernt und halbiert

Optionale Toppings:

Kleingeschnittene reife Hass Avocado

Pintobohnen

Bratkartoffeln

Sautierte Kaktusstreifen

Frische Tomaten

Queso Fresco (Seite 48)

Maiskeimöl in eine große Pfanne geben, bis der Boden ca. 0,5 cm bedeckt ist und bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebelstreifen hineingeben und 2 Minuten sautieren, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Milanese: Mehl, Salz, Pfeffer und Wasser oder Bier in eine mittelgroße Schüssel geben. Semmelbrösel in eine separate Schüssel geben. Zucchini- oder fleischlose Schnitzelstreifen erst im Mehlgemisch und dann in den Semmelbröseln wenden. Vorsichtig in die Pfanne geben und anbraten, bis die Semmelbrösel goldbraun sind, ca. 4 Minuten pro Seite. Aus der Pfanne nehmen und auf ein Papiertuch legen. Falls Sie fleischlose Schnitzel verwenden, diese nach dem Abkühlen in 2,5 cm Streifen schneiden.

Die Tortillas anwärmen und jeweils 2 Tortillas aufeinanderlegen (ergibt 4 Stapel zu je 2 Tortillas). Auf jeden Stapel ca. 55 g mexikanischen roten Reis, Milanesa, Jalapeños und andere optionale Toppings geben und dann die Tortillas überschlagen, sodass „Riesen-Tacos“ entstehen. Mir schmecken besonders Kaktus und Avocado zu diesen Tacos.

Tipp zum Zeitsparen: Kochen Sie den Reis, bevor Sie irgendetwas anderes zubereiten.



Index

A

- Achiote-Paste 19
- Aguas Frescas 216
 - Gurken-Agua Fresca 219
 - Spinat-Ananas-Agua Fresca 218
- Ananas-Paleta 230
- Ancho Chiles 17
- Apfel-Tamales 133
- Artischockenherzen
 - Cremige grüne Enchiladas 118
- Atoles
 - Erdnuss-Atole 223
 - Grundrezept 222
 - Orangenschalen-Atole 222
 - Vanille-Zimt-Atole 222
- Aubergine
 - Gringa Tacos 90
- Avocado 20
 - Chalupas mit Pilz-Tomatillo-Salsa 79
 - Gebratenes, geraspeltetes Seitan-Sandwich 101
 - Gekühlte Avocado-Suppe 157
 - Große Tamales mit Augenbohnen 134
 - Grundrezept Guacamole 62
 - Mango-Avocado-Salat 142
 - Spanischer Salat 145
 - Tofu und Tortillas in roter Salsa 171
 - Tortillas in Bohnensauce 176
 - Tostadas mit Palmherzen Ceviche 84
- Azteken-Schokolade 224

B

- Bananenblattwickel für Tamales 128
- Bananen-Chilis 19
- Bergmann-Enchiladas 122
- Betrunkene Bohnen 35
- Bitterorangen/Sevilla-Orangen 20
- Bohnen 31
 - Betrunkene Bohnen 35
 - Bohneneintopf 33
 - Bohnen- und Avocado-Sandwich in Salsa ertrunken 102
 - Bohnen- und Käse-Sandwich mit Pico de Gallo 105
 - Caldo von Süßkartoffel und Mangold 159
 - Chayotes in Mole Poblano 182
 - Einweichen 33

- Enchiladas mit Süßkartoffeln und schwarzer Bohnen-Mole 120
 - Fava-Bohnen 32
 - Fava-Bohnensuppe 152
 - Garbanzo-Bohnen 32
 - Große Tamales mit Augenbohnen 134
 - Grüne Pozole 156
 - Huaraches mit Kaktus, Bohnen, Guajil-lo-Sauce und Crema 80
 - Kakaobohnen 32
 - Kidney-Bohnen 32
 - Limettensuppe 160
 - Marinierte Limabohnen 202
 - Pintobohnen 32
 - Refried Beans 34
 - schwarze Bohnen 32
 - Schwarze Bohnen Oaxaca Art 36
 - Schwarze Bohnen-Quesadilla-Füllung 82
 - Sopes mit zerdrückten Charro-Bohnen und gebratenen Chilis 74
 - Tacos mit Bohnen, Blattgemüse und roter Chilisauce 93
 - Tamales-Auflauf 135
 - Tomaten-Schwarze Bohnen-Suppe 162
 - Tortillas in Bohnensauce 176
 - weiße Bohnen 32
- Bohneneintopf 33
 - Bohnen- und Avocado-Sandwich in Salsa ertrunken 102
 - Bohnen- und Käse-Sandwich mit Pico de Gallo 105
 - Bolillos und Birote Salado 211
 - Brombeer-Kokos-Paleta 230
 - Brot/Brötchen
 - Bolillos und Birote Salado 211
 - Little Piggies Shortbread Cookies 213
 - Süße Brote/Backwaren 206
 - Süße Hüllen 208
 - Telera Brötchen 122
 - über mexikanisches Brot/Brötchen 205
 - Zimtkrapfen 210
 - Burnt Chipotle Salsa 60
- ## C
- Caldo von Süßkartoffel und Mangold 159
 - Canela 19

Chalupas mit Pilz-Tomatillo-Salsa 79
 Chayotes in Mole Poblano 182
 Chilaquiles
 Frühstücks-Chilaquile 168
 Late-Night-Snack Chilaquile 168
 Zwei Wege Chilaquiles 168
 Chile-Masa-Suppe Oaxaca Art 153
 Chili(s) 17
 aromatisierte Tortillas 31
 Chiles de Árbol 17
 Chili-Aprikosen-Sauce 180
 Chilipulver, selbstgemacht 45
 Eingelegt 45
 Frisch 18
 Geröstete Chilistreifen 44
 Getrocknet 17
 Haut und Augen schützen 42
 Pulver-Mischungen 45
 Rösten 42
 Selber trocknen 44
 Trockenmarinade für gegrilltes Gemüse 189
 Chilmole 198
 Chipotles
 Chipotles in Adobo 21
 Gefüllte Chipotles 201
 über Chipotles 17
 Chorizo
 Kartoffel-Chorizo-Sandwich 107
 Kartoffel-Chorizo-Tamales 133
 Kartoffeln und Chorizo 185
 Reis im Michoacán-Stil mit Chorizo 40
 Rote Chorizo 46
 Churros
 Kakao-Pistazie-Churros 236
 Über Churros 237
 Crema de Ajo 200
 Cremige grüne Enchiladas 118
 Cremige Zitronen-Mais-Paetas 230
 Crêpe
 Pilz-Crêpes in Poblano-Chilisauce 178
 traditionelle Füllung 179
 Crushed Red Salsa 54

D

Dips
 Guacamole 62
 Kürbis-Dip 64
 Kürbiskern-Dip 65
 Dressing, Limetten-Agave 149

E

Einfache Mais-Tortillas 29
 Einfacher Queso Fresco 48
 Einfache Weizenmehl-Tortillas 30
 Eingelegte Zwiebeln oder Chilis 45
 Elotes 69
 Enchiladas 112
 Bergmann-Enchiladas 122
 Cremige grüne Enchiladas 118
 Enchiladas in grüner Chilisauce mit grünen
 Pipián 116
 Enchiladas in roter Sauce 114
 Enchiladas mit Süßkartoffeln und schwarzer
 Bohnen-Mole 120
 Epazote 19
 Erdnuss-Atole 223
 Erdnuss-Sorbet 233
 Erdnuss-Tequila-Mole 136
 Esquites 69

F

Fava-Bohnensuppe 152
 Fenchel
 Gegrillte Süßkartoffeln mit Fenchel 191
 Fischloser Bacalao 185
 Flan mit Aprikosenmarmelade 238
 Flaschentomaten
 Albóndigas in Serrano-Tomatensauce 172
 Betrunkene Bohnen 35
 Bohneneintopf 33
 Burnt Chipotle Salsa 60
 Chayotes in Mole Poblano 182
 Fava-Bohnensuppe 152
 Gelbe Mole 184
 Geräucherter und gegrillter Seitan in Kürbis-
 kern-Tomatensauce 193
 Geschmortes Blattgemüse 201
 Große Tamales mit Augenbohnen 134
 Kaktussalat 144
 Kürbis-Dip 64
 Limettensuppe 160
 Mexikanischer Roter Reis 37
 Nudeln in Chipotle-Tomatensauce geba-
 cken 167
 Oliven und Tomaten Salsa 59
 Pico de Gallo 53
 Reis im Michoacán-Stil mit Chorizo 40
 Spanischer Salat 145
 Süßkartoffel-Maispfannkuchen mit Lin-
 sen-Tinga 76
 Tomaten Habanero Salsa 55

...Flaschentomaten
Tomaten-Schwarze Bohnen-Suppe 162
Tortillas in Bohnensauce 176
Tostadas mit Palmherzen Ceviche 84
Veracruz-Stil Empanadas 70
Fruchtsalat Morelos Art 143
Frucht-und-Beeren-Atole 223
Frühstücks-Chilaquile 168

G

Gebratenes, geraspeltetes Seitan-Sandwich 101
Gefüllte Chipotles 201
Gegrillter Mais 26
Gegrillte Speisen
Chili-Trockenmarinade für gegrilltes Gemüse 189
Gegrillte mexikanische Frühlingszwiebeln 195
Gegrillte Portobellos in Serrano-Koriander-Sauce 190
Gegrillte Süßkartoffeln mit Fenchel 191
Geräucherter und gegrillter Seitan in Kürbiskern-Tomatensauce 193
Im Erdloch gebratenes Gemüse 194
Gekühlte Avocado-Suppe 157
Gekühlter Chayote-Salat 148
Gelbe Mole 184
Geräucherter und gegrillter Seitan in Kürbiskern-Tomatensauce 193
Geröstete Chilistreifen 44
Geröstete Kakaobohnen 224
Geröstete weiße Süßkartoffeln mit Chilisauce 198
Gesalzenes Bier und Limetten-Tomatensaft 220
Geschmortes Blattgemüse 201
Getränke 215
Agua Fresca
Gesalzenes Bier und Limetten-Tomatensaft 220
Gurken-Agua Fresca 219
Spinat-Ananas-Agua Fresca 218
Atoles
Erdnuss-Atole 223
Frucht-und-Beeren-Atole 223
Grundrezept 222
Orangenschalen-Atole 222
Vanille-Zimt-Atole 222
Azteken-Schokolade 224
Kokos-Mais-Drink 221
Mexikanische heiße Schokolade mit Tequila Añejo 225
Gringa Tacos 90
Große Tamales mit Augenbohnen 134

Grüne Pozole 156
Grüner Reis 38
Guacamole 62
Grundrezept Guacamole 62
Guacamole mit geröstetem Knoblauch und Poblano 62
Mango-Koriander-Guacamole 62
Pepita-Granatapfel-Guacamole 62
Sopes mit zerdrückten Charro-Bohnen und gebratenen Chilis 74
Tomatillo- und Pinienkern-Guacamole 63
Guajillo Chiles 17
Guajillo Chilisauce 49
Gurken-Agua Fresca 219

H

Habaneros 19
Hauptgerichte
Albóndigas in Serrano-Tomatensauce 172
Chayotes in Mole Poblano 182
Fischloser Bacalao 185
Frühstücks-Chilaquile 168
Gelbe Mole 184
Late-Night-Snack Chilaquile 168
Nudeln in Chipotle-Tomatensauce gebacken 167
Pasta und Trompetenpilze in Chili-Aprikosen-Sauce 180
Pilz Chilorio 175
Pilz-Crêpes in Poblano-Chilisauce 178
Tempeh in roter Chili mariniert 170
Tofu und Tortillas in roter Salsa 171
Tortillas in Bohnensauce 176
Hoja Santa 19
Huaraches mit Kaktus, Bohnen, Guajillo-Sauce und Crema 80
Huarache- und Sope-Pressen 15
Huitlacoche 20

I

Im Erdloch gebratenes Gemüse 194

J

Jalapeños 19
Jicama am Stiel mit Limette und Pequin Chilipulver 85

K

Kakaobohnen, geröstet 224
Kakao-Pistazien-Churros 236
Kaktussalat 144

Kandierte Bourbon-Pekannüsse 234
 Kandierter Kürbis 228
 Karotten
 Bergmann-Enchiladas 122
 Kartoffeln
 Bergmann-Enchiladas 122
 Fischloser Bacalao 185
 Gelbe Mole 184
 Im Erdloch gebratenes Gemüse 194
 Kartoffel-Chorizo-Sandwich 107
 Kartoffel-Chorizo-Tamales 133
 Kartoffeln und Betrunkene Bohnen-Gorditas 78
 Kartoffeln und Chorizo 185
 Spinat-Kartoffel-Salat mit Limetten-Agave-Dressing 149
 Tamales-Auflauf 135
 Tamales in Erdnuss-Tequila-Mole 136
 Kartoffeln und Betrunkene Bohnen-Gorditas 78
 Klassische Rote Tamales 131
 Kleine Imbisse und Snacks
 Gefüllte Chipotles 201
 Geräucherter und gegrillter Seitan in Kürbiskern-Tomatensauce 193
 Geröstete weiße Süßkartoffeln mit Chilisauce 198
 Geschmortes Blattgemüse 201
 Kochbananen-Chips mit Orangen-Aioli 200
 Marinierte Limabohnen 202
 Scharfe grüne Kürbiskerne 199
 Knoblauch-Zitrus-Öl 49
 Kochbananen-Chips mit Orangen-Aioli 200
 Kochbananen-Tacos mit Salz und Limette 89
 Kokos-Mais-Drink 221
 Kokos-Milchreis 229
 Kräuter und Gewürze 19
 Kürbis-Dip 64
 Kürbiskern-Dip 65
 Kürbiskern-Tomatensauce 193 L
 Late-Night-Snack Chilaquile 168
 Limabohnen, mariniert 202
 Limetten
 Gekühlte Avocado-Suppe 157
 Gurken-Agua Fresca 219
 Jicama am Stiel mit Limette und Pequín Chilipulver 85
 Kochbananen-Tacos mit Salz und Limette 89
 Limetten-Agave-Dressing 149
 Limettensuppe 160
 Mit Kokosnuss gefüllte Limetten 232
 Tostadas mit Palmherzen Ceviche 84
 Linsen-Tinga 76
 Little Piggies Shortbread Cookies 213

M

Mais 26
 Chile-Masa-Suppe Oaxaca Art 153
 Gegrillter Mais 26
 Mais-Chips 31
 Mais-Eis mit kandierten Pekannüssen 234
 Tamales einpacken 128
 Mais-Eis mit kandierten Pekannüssen 234
 Mais-Tortillas Grundrezept 29
 Mango
 Fruchtsalat Morelos Art 143
 Mango-Avocado-Salat 142
 Mango-Koriander-Guacamole 62
 Paletas mit Mango, Limette und Chili 230
 Mangold
 Caldo von Süßkartoffel und Mangold 159
 Tacos mit Bohnen, Blattgemüse und roter Chilisauce 93
 Margarita mit zerstoßenem Salbei 223
 Marinierte Limabohnen 202
 Masa
 dickflüssige gewürzte Getränke 222
 Herstellung von 27
 Masa für Tamales 126
 Masa Harina 21
 Masa selbermachen 27
 Mexikanisch
 Albóndigas in Serrano-Tomatensauce 172
 Eis am Stiel 230
 Frühlingszwiebeln, gegrillt 195
 Küche 4
 Mexikanische heiße Schokolade mit Tequila Añejo 225
 Oregano 19
 Roter Reis 37
 Schlachtschiff-Tacos 94
 Street Mais (Elotes) 69
 Street Maissalat (Esquites) 69
 Mexikanische Weine 217
 Mexiko, Geschichte 7
 Mezcal 217
 Mit Kokosnuss gefüllte Limetten 232
 Mit Masa angedickte gewürzte Getränke 222
 Moles
 Chayotes in Mole Poblano 182
 Gelbe Mole 184
 Poblanos 10
 Vereinfachte Mole Poblano 183
 Morelos Art Obstsalat 143
 Mulato Chiles 18

N

- Nopales/Kaktusblätter 20
- Nordmexikanische Chimichangas 72
- Nudeln in Chipotle-Tomatensauce gebacken 167

O

- Oaxaca
 - Chile-Masa-Suppe Oaxaca Art 153
 - Schwarze Bohnen Oaxaca Art 36
- Oliven und Tomaten Salsa 59
- Orangen
 - Chilmole 198
 - Erdnuss-Sorbet 233
 - Geräucherter und gegrillter Seitan in Kürbiskern-Tomatensauce 193
 - Im Erdloch gebratenes Gemüse 194
 - Marinierte Limabohnen 202
 - Orangen-Aioli 200
 - Orangenschalen-Atole 222
 - Weihnachtssalat 146
 - Zimtkrapfen 210

P

- Paleta
 - Ananas-Paleta 230
 - Brombeer-Kokos-Paleta 230
 - Cremige Zitronen-Mais-Paletas 230
 - Eigene Paletas kreieren 231
 - Hibiskus-Paletas 231
 - Horchata Paletas 230
 - Paletas mit Mango, Limette und Chili 230
 - Zubereitung der Paletas 231
- Pasilla Chilis und Chiles Negros 17
- Pasta
 - Nudeln in Chipotle-Tomatensauce gebacken 167
 - Pasta und Trompetenpilze in Chili-Aprikosen-Sauce 180
- Pepita-Granatapfel-Guacamole 62
- Pepitas 21
- Pfirsich Serrano Salsa 55
- Pico de Gallo 53
- Piloncillo 21
- Pilz Chilorio 175
- Pilz-Crêpes in Poblano-Chilisauce 178
- Pilze
 - Chalupas mit Pilz-Tomatillo-Salsa 79
 - Enchiladas in grüner Chilisauce mit grünen Pipián 116
 - Enchiladas in roter Sauce 114
 - Gebratenes, geraspeltetes Seitan-Sandwich 101

- Gegrillte Portobellos in Serrano-Koriander-Sauce 190
- Klassische Rote Tamales 131
- Nordmexikanische Chimichangas 72
- Pasta und Trompetenpilze in Chili-Aprikosen-Sauce 180
- Pilz Chilorio 175
- Pilz-Crêpes in Poblano-Chilisauce 178
- Pilz-Tamales aus dem Erdloch 132
- Piraten-Tacos 97
- Portobello-Sandwich 104
- Schwarze Bohne-Poblano-Torta 108
- Pilz-Tamales aus dem Erdloch 132
- Piraten-Tacos 97
- Poblano-Chili 17
- Portobello-Sandwich 104
- Portobellos in Serrano-Koriander-Sauce, gegrillt 190
- Pozole/Hominy 20

Q

- Quesadillas auf zwei Arten 82
- Queso Fresco 48

R

- Recado Rojo 19
- Refried Beans 34
 - Nordmexikanische Chimichangas 72
- Reis
 - Grüner Reis 38
 - Mexikanischer Roter Reis 37
 - Reis im Michoacán-Stil mit Chorizo 40 über Reis 37
- Rösten 42, 43
- Rote Bete
 - Weihnachtssalat 146
- Rote Chorizo 46
- Rote Pozole 154
- Rucola
 - Weihnachtssalat 146

S

- Salat
 - Fruchtsalat Morelos Art 143
 - Gekühlter Chayote-Salat 148
 - Kaktussalat 144
 - Mango-Avocado-Salat 142
 - Spanischer Salat 145
 - Spinat-Kartoffel-Salat mit Limetten-Agave-Dressing 149
 - Wassermelone-Jicama-Salat 141
 - Weihnachtssalat 146

- Salsas
 - Burnt Chipotle Salsa 60
 - Crushed Red Salsa 54
 - Oliven und Tomaten Salsa 59
 - Pfirsich Serrano Salsa 55
 - Pico de Gallo 53
 - Salsa Verde 56
 - Tomaten Habanero Salsa 55
- Sandwiches 99
 - Bohnen- und Avocado-Sandwich in Salsa ertrunken 102
 - Bohnen- und Käse-Sandwich mit Pico de Gallo 105
 - Gebratenes, geraspeltes Seitan-Sandwich 101
 - Kartoffel-Chorizo-Sandwich 107
 - Portobello-Sandwich 104
 - Schwarze Bohne-Poblano-Torta 108
- Saucen
 - Bohnensauce 176
 - Guajillo Chilisaucen 49
 - Kürbiskern-Tomatensauce 193
- Scharfe grüne Kürbiskerne 199
- Schlachtschiff-Tacos 94
- Schwarze Bohnen
 - Enchiladas mit Süßkartoffeln und schwarzer Bohnen-Mole 120
 - Oaxaca Art 36
 - Quesadilla 82
 - Schwarze Bohne-Poblano-Torta 108
 - Tomaten-Schwarze Bohnen-Suppe 162
- Seitan 48
 - Gebratenes, geraspeltes Seitan-Sandwich 101
 - Geräucherter und gegrillter Seitan in Kürbiskern-Tomatensauce 193
- Selbstgemachtes Chilipulver 45
- Serrano
 - Albóndigas in Serrano-Tomatensauce 172
 - Gegrillte Portobellos in Serrano-Koriander-Sauce 190
 - Serrano Chiles 18
- Sopes mit zerdrückten Charro-Bohnen und gebratenen Chilis 74
- Spanischer Salat 145
- Spinat-Ananas-Agua Fresca 218
- Spinat-Kartoffel-Salat mit Limetten-Agave-Dressing 149
- Street Food
 - Chalupas mit Pilz-Tomatillo-Salsa 79
 - Huaraches mit Kaktus, Bohnen, Guajillo-Sauce und Crema 80
 - Jicama am Stiel mit Limette und Pequín-Chilipulver 85
 - Kartoffeln und Betrunkene Bohnen-Gorditas 78
 - Mexikanischer Street Mais und Street Maisalat 69
 - Nordmexikanische Chimichangas 72
 - Quesadillas auf zwei Arten 82
 - Sopes mit zerdrückten Charro-Bohnen und gebratenen Chilis 74
 - Süße Frucht mit Chilipulver und Limettensaft 77
 - Süßkartoffel-Maispfannkuchen mit Linsen-Tinga 76
 - Tostadas mit Palmherzen Ceviche 84
 - Veracruz-Stil Empanadas 70
- Sugar Skulls (Zuckerschädel) 239
- Suppen
 - Caldo von Süßkartoffel und Mangold 159
 - Chile-Masa-Suppe Oaxaca Art 153
 - Fava-Bohnensuppe 152
 - Gekühlte Avocado-Suppe 157
 - Grüne Pozole 156
 - Limettensuppe 160
 - Rote Pozole 154
- Süße Brote/Backwaren 206
- Süße Frucht mit Chilipulver und Limettensaft 77
- Süßes 227
 - Ananas-Paleta 230
 - Brombeer-Kokos-Paleta 230
 - Erdnuss-Sorbet 233
 - Flan mit Aprikosenmarmelade 238
 - Kakao-Pistazien-Churros 236
 - Kandierte Bourbon-Pekannüsse 234
 - Kandierter Kürbis 228
 - Kokos-Milchreis 229
 - Mais-Eis mit kandierten Pekannüssen 234
 - Mexikanisches Eis am Stiel 230
 - Mexikanische Süßigkeiten 228
 - Mit Kokosnuss gefüllte Limetten 232
 - Sugar Skulls (Zuckerschädel) 239
 - Süßes Muschelbrötchen 208
 - Süße Tamales 133
- Süßkartoffeln
 - Caldo von Süßkartoffel und Mangold 159
 - Enchiladas mit Süßkartoffeln und schwarzer Bohnen-Mole 120
 - Gegrillte Süßkartoffeln mit Fenchel 191
 - Geröstete weiße Süßkartoffeln mit Chilisaucen 198
 - Süßkartoffel-Maispfannkuchen mit Linsen-Tinga 76

T

Tacos

- Gringa Tacos 90
- Kochbananen-Tacos mit Salz und Limette 89
- Piraten-Tacos 97
- Schlachtschiff-Tacos 94
- Tacos mit Bohnen, Blattgemüse und roter ChilisaUCE 90
- über Tacos 88

Tamales

- Apfel-Tamales 133
- Füllung 128
- Große Tamales mit Augenbohnen 134
- Kartoffel-Chorizo-Tamales 133
- Klassische Rote Tamales 131
- Masa für Tamales 126
- Pilz-Tamales aus dem Erdloch 132
- Süße Tamales 133
- Tamales-Auflauf 135
- Tamales einpacken 128
- Tamales garen 130
- Tamales in Erdnuss-Tequila-Mole 136
- Tamales mit frischem Mais 135
- Tamales mit grünen Chilis und Mais 132
- über Tamales 126
- Veracruz inspirierte Tamales 131

Telera Brötchen 212

Tempeh in roter Chili mariniert 170

Tequila 217

Tofu und Tortillas in roter Salsa 171

Tomaten 20. *Siehe auch* Flaschentomaten

Tomaten Habanero Salsa 55

Tomaten-Schwarze Bohnen-Suppe 162

Tomatillo- und Pinienkern-Guacamole 63

Tortillas

- Einfache Mais-Tortillas 29
- Extradicke Tortillas 30

Mais, Masa, Tortillas und mehr 26

Mais-Tortillas zubereiten 29

Tortillapresse 14

Tortillas in Bohnensauce 176

Weizenmehl-Tortillas 30

Tostadas 31

Tostadas mit Palmherzen Ceviche 84

V

Vanille-Zimt-Atole 222

Veracruz inspirierte Tamales 131

Veracruz-Stil Empanadas 70

W

Wassermelone-Jicama-Salat 141

Weihnachtssalat 146

Z

Zimt

Kaneel, Mexikanischer Zimt und Ceylon-Zimt 19

Vanille-Zimt-Atole 222

Zimtkrapfen 210

Zucchini

Cremige grüne Enchiladas 118

Enchiladas in grüner ChilisaUCE mit grünen Pipián 116

Im Erdloch gebratenes Gemüse 194

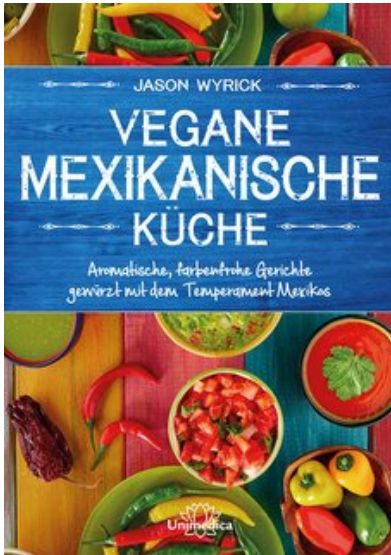
Kürbis-Dip 64

Limettensuppe 160

Schlachtschiff-Tacos 94

Zwei Wege Chilaquiles 168

Zwiebeln, eingelegt 45



Jason Wyrick

[Vegane mexikanische Küche](#)

Aromatische, farbenfrohe Gerichte
gewürzt mit dem Temperament Mexikos

264 Seiten, geb.
erscheint 2018



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de