

Menü

Sonntag, 21. November 2021

Leitung: Sumi Lalo

FBS – Duisburg–Innenhafen

11:00– 14:00 Uhr



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Mexikanische Küche



1. Sopa de Maiz (Maissuppe)

2. Nachos (Mais-Chips) mit 2 Dippen:

(a) Salsa Cruda

(b) Guacamole



3. (a) Tacos mit Bohnenfüllung

(b) Tacos mit Hackfleisch-
Füllung

4. Krebsküchlein mit Chili-Mayonnaise

5. Chili con Carne

6. Schweineragout mit Mandeln

7. Fisch aus Yucatan

8. Churros (Mexikanisches Gebäck)

9. Chocolate en Leche (heiße Schokolade)



Sopa de Maiz *(Maissuppe)*



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

- | | |
|---------------------------------|---|
| 2 Zwiebeln | schälen, fein würfeln und in einen Topf mit |
| 50 g Butter | unter Rühren glasig andünsten. |
| 1 rote Paprika | waschen, ebenfalls in Würfel schneiden und |
| | mitdünsten. |
| 2 Dosen Mais
(280 g) | abtropfen lassen und in den Topf geben und |
| | ein wenig weiter dünsten lassen. |
| 1 EL Mehl | Den ganzen Topfinhalt mit |
| 500 ml Milch | betäuben und verrühren. |
| 500 ml Gemüse-
brühe | und |
| | hinzugeben und kurz aufkochen lassen. |
| | Danach 15 Minuten bei mittlerer Hitze |
| | einköcheln lassen. Mit |
| Salz | und |
| Pfeffer | würzen und |
| 1 TL Paprika | sowie |
| 1 TL Curry | hinzufügen. |
| 1 Becher 200 g
Crème Fraîche | hinzugeben und sich durch kurzes |
| | Aufkochen verteilen lassen. Danach die |
| | Suppe vom Herd nehmen. |



Salsa Cruda

3-4 Knoblauchzehen
½ Bund Koriander
3-4 grüne Chilischoten
3-4 Frühlingszwiebeln

2 Dosen Pizzatomaten

Zucker
1 TL Kreuzkümmel,
Salz
Pfeffer

schälen und fein hacken.
waschen und groß hacken.
entkernen und fein hacken.
komplett in feine Ringe
schneiden.
Alle Zutaten und
in eine Schüssel geben und
mit
sowie

und
kräftig abschmecken.



Guacamole

- | | |
|---------------|---|
| 2 Tomaten | in kochendes |
| Wasser | tauchen, abschrecken, die Haut abziehen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. |
| 1 Schalotte | fein würfeln. |
| 1 Chilischote | entkernen und ebenfalls sehr fein würfeln. |
| 2 Avocados | schälen, längs halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch groß zerteilen. |
| 1 Limette | auspressen, den Saft zusammen mit der Avocado im Mixer pürieren. Die Tomaten,- und Zwiebelwürfel unterrühren. Chiliwürfel nach Geschmack dazugeben. Mit |
| Salz | und |
| Pfeffer | würzen. Mit gehacktem |
| Koriander | abschmecken und evtl. mit Koriander garniert servieren. |

Tacos mit Bönnenfüllung



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

2 kleine Dose

Kidney-Bohnen abtropfen lassen.

1 Zwiebel fein würfeln.

3-4 Knoblauch-
zehen pressen.

Zwiebel in

1 EL Öl glasig dünsten, Knoblauch kurz
mitdünsten.

2 Tomaten

(aus der Dose) abtropfen lassen, mit den Bohnen zu
den Zwiebeln geben.

4-6 getrocknete

Chilischoten zerdrücken und in die Masse geben.
Unter Rühren 5 Minuten garen, bis das
Gericht eine dickflüssige Konsistenz hat.
In die vorbereiten

1 Packung

Tachoschalen füllen.

Taco mit Hackfleischfüllung



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 2 Zwiebel | fein würfeln. |
| 3-4 Knoblauch-
zehen | pressen. |
| 2 EL Öl | in die Pfanne heizen, dann Zwiebel
und Knoblauchzehen darin
andünsten. Und |
| 600 g Hackfleisch | grob gehackt, zugeben, und |
| 35 g mexikanische
Gewürzmischung | zufügen und umrühren. |
| 2 große Tomaten, | |
| 2 rote Paprika | und |
| 1 rote Chili | klein schneiden, mit garen. Mit |
| Salz | und |
| Petersilie | gehackt, abschmecken. |
| 1 Pk. Tacoschalen
(ca. 12 Stück) | mit der offenen Seite nach unten auf
einen Backblech legen und bei 180°C
ca. 2-3 Min. vor backen.
Die Hackfleischfüllung in die Schale
geben und mit |
| Käse | gerieben, bestreuen. Mit |
| Taco-Soße | dazu servieren. |

Krebsküchlein mit Chili - Mayonnaise



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

425 g frisches Krebsfleisch,
80 g Semmelbrösel,
2 Frühlingszwiebeln
15 g Koriander-blätter
2 Eier

75 g Polenta (Maisgrieß)

1 Eigelb,
½ TL Senf
! TL Weißweinessig

125 ml Öl
Salz
Pfeffer

Öl

feingehackt,
frisch, feingehackt und
leicht verquirlt, mischen und zu
8 Frikadellen formen und mit
panieren. Überschuss
abschütteln, in einer einzelnen
Schicht auf einen Teller legen,
abdecken und kalt stellen.

Für die Chili - Mayonnaise:

und
vermengen und 1 Minute cremig
schlagen.
unter ständigem Rühren zugeben.
und
würzen und abgedeckt kalt stellen.
In einer Pfanne mit
füllen und erhitzen. Frikadellen
portionsweise von jeder Seite 3-4
Minuten gold -gelb braten. Auf
Küchenpapier abtropfen lassen und
mit der Chili - Mayonnaise
servieren.



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Chili con Carne

- | | |
|----------------------|---|
| 1 Gemüsezwiebel | schälen, fein würfeln. |
| 1 Paprikaschote | putzen, würfeln. |
| 2 Knoblauchzehen | schälen, fein hacken. |
| 4 EL Öl | in einer Kasserole heizen und |
| 500 g Hackfleisch | darin scharf anbraten, bis es grau und krümelig ist, dann das ganze Gemüse dazugeben. Das Ganze so lange braten, bis das Fleisch etwas angebräunt ist. |
| 4 Tomaten | waschen, Stiel entfernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. |
| 1 Dose Kidneybohnen | abspülen und abtropfen lassen, zusammen mit Maissaft aus der Dose, |
| 1 Dose Mais | und den Tomaten zum Fleisch geben. |
| 6 EL Tomatenmark | hinzufügen, das Ganze bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Min. weiter schmoren lassen. |
| etwas Wasser | waschen, Stiele und Kerne entfernen. Die Schoten mit der Außenhaut nach unten in eine ungefettete Pfanne legen und solange rösten, bis die Schale abzuplatzen beginnt. Die Schale entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln und zusammen mit |
| & Pefferschoten | |
| 1 TL Basilikum, | |
| 1 TL Majoran, | |
| 1 TL Cayennepfeffer, | |
| 1 TL Zucker | und |
| 3 TL Paprikapulver | in die Kasserole geben. Alles unter ständigem Rühren etwa 10 Min. offen weiter köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit |
| Salz | würzen und heiß servieren. |



Schweineragout mit Mandeln

- 1 Zwiebel schälen, würfeln, in heißem
 2 EL Öl dünsten, mit
 2 Knoblauchzehen gepresst, zufügen.
 70 g Mandeln gemahlen,
 2 Nelken,
 ½ Zimtstange und
 ¾ TL Pfefferkörner zufügen und ca. 10 Minuten dünsten.
 Die Zimtstange herausnehmen und die Masse
 pürieren.
- 250 g Tomaten
 aus der Dose gehackt.
 500 g Schweine-
 nacken (Gulasch) würfeln, in heißem
 Öl portionsweise anbraten. Zwiebel-Mandel-
 Püree, Tomaten,
 ¾ EL Kapern und
 70 g grüne Oliven entsteint zum Fleisch geben.
 2 Chilischoten
 oder Peperoni in Ringe schneiden und zum Fleisch geben.
 Mit
 ¼ l Fleischbrühe aufgießen. Ragout zugedeckt 45 Minuten
 garen, dabei umrühren. Abschmecken.



Fisch aus Yucatan

1 kg Fischfilets Kabeljau oder Rotbarsch	waschen, trocken tupfen und in eine
4 Knoblauchzehen Salz Pfeffer	gefettete (mit Öl) Form legen. gepresst mit
½ TL Paprikapulver ½ TL Oregano	und
Saft von 1 Zitrone	zu einer Marinade rühren und den Fisch marinieren.
2 Zwiebeln	und
1 rote Chilischote	in Ringe schneiden,
2 Tomaten	vom Strunk befreien, in Scheibe schneiden,
2 Knoblauchzehen	hacken,
2 rote Paprikaschote	in Streifen schneiden, und
1 Prise Salz	alles zusammen in ein Gefäß pürieren.
Öl	in eine Pfanne erhitzen, das pürierte Gewürz ca. 2–3 Min. braten und abkühlen lassen.
Petersilie	Der Fisch damit würzen und ca. 20–30 Min. in vorgeheizten Ofen bei 180°C garen. Mit gehackt, zum Garnieren und servieren.



Churros *(Mexikanisches Gebäck)*

<p>500 g Mehl, 1 Pk. Backpulver 1 Prise Salz 1 l Wasser</p>	<p>und in einem Topf mischen. Mit glattrühren. Teig unter ständigem Rühren erhitzen, bis er sich vom Topfboden lost. Topf vom Herd nehmen. Teig 5 Min. mit einem Holzlöffel durchschlagen, dann nach und nach unterrühren. Abkühlen lassen.</p>
<p>3 Eier</p>	<p>In einen Spritzbeutel füllen.</p>
<p>Öl</p>	<p>in einer Pfanne erhitzen. Portionsweise 10 cm lange Teigstreifen hineinspritzen. 2–3 Min. frittieren. Auf Küchentrepp legen, abtropfen lassen, dann in</p>
<p>200 g Zucker</p>	<p>walzen. Warm zur Schokolade (Chocolate en Leche) servieren.</p>



Chocolate en Leche (Heiße Schokolade)

¾ l Milch,
¼ l Schlagsahne und
8 EL Zucker kochen.
2 Tafeln Schoko-
lade (zartbitter) grob zerteilt, hineingeben, unter Rühren
schmelzen lassen. Schokolade mit
Zimt und
1 TL Orangen-
schale abgerieben, würzen.
Heiß zu den Churros servieren.