

Hayit ■ Köstlichkeiten

100 MEXIKANISCHE GERICHTE

Leckere Tortillas und Tacos.

Typische Hauptspeisen. Delikate Nachspeisen. Preiswert und schnell kochen.



Hayit Köstlichkeiten

Ilona Steckhan

100 mexikanische Gerichte

Herausgegeben von Ertay Hayit

Hayit, Köln

Gendergerechte Formulierung Aus Gründen einer einfacheren Sprache und einer besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch auf die Nennung verschiedener Geschlechter verzichtet. Wir distanzieren uns aber ausdrücklich von geschlechtsspezifischen Diskriminierungen, auch im sprachlichen Umgang, und möchten deshalb darauf hinweisen, dass die überwiegende Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Impressum:

Herausgeber: Ertay Hayit, M.A.

Autorin: Ilona Steckhan

Lektorat: Ute Hayit

Fotos: Hayit Medien

1. Auflage 2024

Produktion: Mundo Marketing GmbH, Köln

ISBN Print: 978-3-87322-292-2

ISBN PDF: 978-3-87322-293-9

ISBN ePub: 978-3-87322-294-6

© copyright 2024, Mundo Marketing GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

All rights reserved

www.hayit.de

Hayit Medien, eine Unit der Mundo Marketing GmbH

Tel. 0221 / 99984640

kontakt@hayit.de, www.hayit.de



Inhalt

Die Geschichte Mexikos und die landestypische Küche	11
Die Küchengeräte	16
Kleine mexikanische Gewürzkunde	17
Suppen	22
Avocadosuppe	22
Erdnusssuppe	23
Garnelensuppe.....	24
Gazpacho.....	25
Gemüsesuppe mexikanisch	26
Hühnerbouillon	27
Hühnerbouillon mit Mandeln und Zitronenscheiben	28
Hühnersuppe mit Käse.....	29
Hühnersuppe mit Nüssen	30
Kartoffelsuppe.....	31
Lauchsuppe.....	32
Suppe mit Bohnenbrei.....	33
Soßen, Moles, Vorspeisen, Eierspeisen	34
Mexikanisches Chutney.....	34
Mole „Anáhuac“	35
Mole „Mexiko City“.....	36
Mole mit Oliven.....	37
Salsa Ranchera – Farmersoße	38
Tomatensoße.....	39
Guacamole	40
Avocados mit Krabbenfüllung	41
Avocado-Salatschüssel.....	42
Avocado-Wurst-Dip	43
Bohnensalat mit Thunfisch	44
Chili-Käse-Dip	45
Eier mit Schweinsbratwürsten	46
Eier aus Tampico.....	47
Rührei mexikanisch.....	48
Huevos Rancheros – Farmereier.....	49
Feuriger Reissalat.....	50
Gefüllte Paprikaschoten	53
Exquites – Spinat mit Weißwein.....	54
Corundas, Tortillas, Enchiladas, Tacos, Tamales und Füllungen	55
Corundas	55
Enchiladas	56

Hühnchen-Enchiladas mit Chilisoße	57
Tamales – Mehlklöße	58
Tortillas (Grundrezept)	59
Tortillas aus Weizenmehl	60
Tacos	61
Tortilla-Chips	62
Füllungen für Tacos, Tamales und Enchiladas	63
Bohnenbrei	63
Bohnenbrei (Variante)	64
Flautas – Bohnen-Käse-Füllung	65
Panuchos – ein Nationalgericht	66
Quesadilla	67
Gemüsegerichte	68
Blumenkohl in Avocado-Soße	68
Berenjas fritas – gebackene Auberginen	69
Lentejas guisadas – gedämpfte Linsen	70
Mais tostada – gerösteter Mais mit Salbei	71
Lentejas con piña y plátano – Linsen mit Ananas und Kochbanane	72
Huitlacoche – Mais-Pilze-Zucchini-Gericht	75
Espinaca con piñones y nuesces – Spinat mit Pinienkernen	76
Calabacitas Rancheras – Zucchini à la Farmhaus	77
Fischgerichte	78
Austern mit Mandeln	78
Charales – Weißfisch mit Kichererbsen	79
Fischstückchen mit Garnelen	80
Eingelegter Fisch	81
Fisch à la Yucatán	82
Fisch-Curry	83
„Fisch der Azteken“	84
Fisch mit Avocado-creme	85
Fisch mit sauren Pflaumen	86
Fischklößchen „Mexiko City“	87
Garnelen-Quiche	88
Gebackene Muscheln	89
Seezungenfilets mit Weinschaumsoße	90
Fleischgerichte	91
Barbecue-Hähnchen in Olivensoße	91
Gebratene Ente auf mexikanische Art	92
Gefüllte Paprika	93
Pollo en pib – Hähnchen im Römertopf	94
Hammelfleisch mit grünen Tomaten	95
Huhn-Schweinefleisch-Eintopf	96

Lamm-Nieren.....	97
Mexikanisches Hähnchen mit Reis.....	98
Rinderfilet al norte.....	99
Schnitzel mit Oliven-Wein-Soße.....	100
Schweinefleischwürfel mit Bataten.....	101
Truthahnbrust mit Früchten.....	102
Wildschwein-Eintopf.....	103
Gebäck und Brote	104
Pan con arroz – Brot mit Reis.....	104
Buñuelos.....	107
Festtagshefekuchen.....	108
Gebäck mit Bataten.....	109
Kakaoküchlein aus der Form.....	110
Pan de pascua – Osterbrot.....	111
Pinienkern-Pastete.....	112
Pan con jamón – Schinkenbrot.....	113
Schinkenbrot mit Oliven.....	114
Schmalzgebackenes.....	115
Zimtkuchen.....	116
Desserts	117
Ate – Obstbrei mit Käse.....	117
Brotpudding.....	118
Gebratene Bananen.....	119
Camotli – Süßkartoffeln mit Guaven.....	120
Melocotón jojutla – frittierte Pfirsiche.....	121
Gefüllte Äpfel.....	122
Gefüllte Papayas.....	123
Karamellcreme.....	124
Kokospudding.....	125
Süßer Kürbis.....	126
Getränke	127
Acapulco-Cocktail.....	127
Alt-aztekischer Kakao.....	128
Café de la Olla.....	129
Champurrada.....	130
Cocktail aus Yucatán.....	131
Heißer mexikanischer Kakao.....	132
La Horchata.....	133
Landesüblicher Kaffee.....	134
Tepache – ein Ananasgetränk.....	135
Tequila-Cocktail.....	136

Über Hayit Medien

Hayit Medien ist ein **Verlag für Sachbücher, nützliche Ratgeber** und **digitale Medien** in Köln.

Die **Titelübersicht** unserer **Printausgaben** finden Sie unter

www.hayit.de/buecher.html

Unsere **E-Book-Übersicht:**

www.hayit.de/ebooks.html

Nützliche Infos in unseren **Internet-Medien**

www.hayit.de/e-medien.html

Viele **Tipps und Infos** gibt es auf unseren **Internet-Magazinen**. Die Bereiche:

Travel & Lifestyle

www.Fernweh.de

www.Mallorca-Journal.info

Outdoor & Travel

www.Radtouren.de

www.Wandertouren-Magazin.de

www.Fahrtensegeln.de

City-Magazine

www.Berlin-Magazin.info

www.Duesseldorf-Magazin.info

www.Koeln-Magazin.info

Kontakt:

Hayit Medien

eine Unit von Mundo Marketing GmbH

Agentur für Kommunikation

E-Mail: **kontakt@hayit.de**

www.hayit.de

