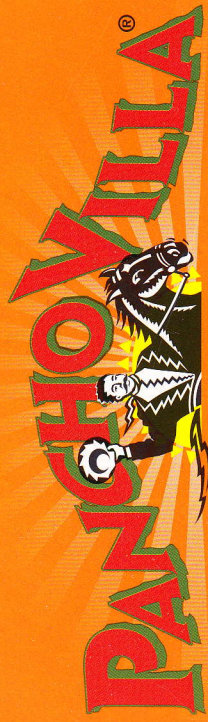


## Pancho Villa Range



Für weitere Informationen über Pancho Villa rufen Sie unsere Infoline an:  
Pour de plus amples informations sur Pancho Villa, appelez:  
Per ulteriori informazioni su Pancho Villa, chiamate:

M-INFOLINE Tel: 0848 84 0848 [www.migros.ch](http://www.migros.ch)



Die mexikanische Küche ♦ Cuisine Mexicaine ♦ Cucina Messicana



## Vorspeise ♦ Entrée ♦ Antipasto

### GUACAMOLE

- 1 Beutel Pancho Villa Guacamole Mix
- 2 reife Avocados
- 1 Limone

1. Avocados schälen und mit Limonensaft beträufeln. In einer Schale mit der Gabel zerdrücken oder mit dem Pürierstab mixen.
2. Guacamole Mix dazugeben und gut vermischen. Nach belieben Salsa Mexicana Pancho Villa oder Sauerrahm begeben.
3. Mit rohem Gemüse oder Pancho Villa Nacho Chips servieren.  
(Kann im Kühlschrank aufbewahrt werden.)

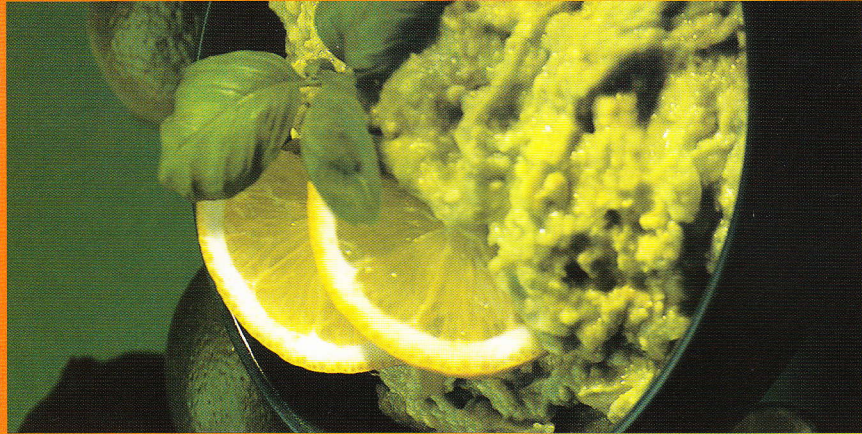
### GUACAMOLE

- 1 sachet d'épices Pancho Villa Guacamole Mix
- 2 avocats bien mûrs
- 1 citron vert

1. Peler les avocats et les arroser de jus de citron vert. Écraser leur chair dans un bol ou la réduire en purée avec le mixeur-plongeur.
2. Ajouter le sachet d'épices et bien mélanger. Selon le goût, affiner avec la Salsa Mexicana Pancho Villa ou avec de la crème fraîche.
3. Présenter avec des crudités ou des Nacho Chips Pancho Villa.  
(Peut se conserver au réfrigérateur.)

### GUACAMOLE

- 1 confezione di Pancho Villa Guacamole Mix
  - 2 avocado maturi
  - 1 lime
1. Sbucciare gli avocado e irrorarli con il succo di lime. Schiacciare la polpa con una forchetta o ridurla in purea con un frullatore.
  2. Aggiungere la miscela di spezie e mescolare bene. A piacere, raffinare con della panna o con la Salsa Mexicana Pancho Villa.
  3. Servire con verdure crude o con Nacho Chips Pancho Villa.  
(Questa salsa di avocado può essere conservata in frigorifero.)



## Die Geschichte ♦ L'histoire ♦ La storia

### DIE GESCHICHTE DER MEXIKANISCHEN SPEISEN

Die Wurzeln der mexikanischen Speisen reichen weit zurück zu den Azteken und Maya-Indianern. Diese aßen viel Fisch, Wild, tropische Früchte, Avocados, Bohnen, Paprika, Schokolade und Mais. Im Jahre 1519 landeten die spanischen Conquistadores an den Stränden Mexikos. Sie brachten vieles mit, unter anderem Bratfett, Oliven, Zucker, Lamm, Schweine, Geflügel und Käse.

Und was geschah? Es war Liebe auf den ersten Blick zwischen der spanischen und indianischen Küche. Das Ergebnis? Die Geburt der mexikanischen Speisen.

#### Nützliche mexikanische Ausdrücke

**Fajitas:** Fajitas wurden ursprünglich mit Rindfleisch zubereitet und erhielten ihren Namen von dem jeweilig verwendeten Fleisch. Der Name wird nun für beliebige Füllungen von Fisch, Huhn sowie Garnelen und Gemüse verwendet. Geschmacklich sind sie eine Mischung aus Geräuchertem, Gebrühtem und Knoblauch.

**Tacos:** Tacos werden mit Taco Shells gemacht, dies sind gefaltete, gebratene Tortillas aus Korn, die ein hartes Schälchen bilden. Sie werden mit Fleisch, Huhn oder Bohnen gefüllt (und mit mexikanischer Würzmischung gewürzt). Auf das Ganze kommt dann grüner Salat und weitere Zutaten wie Tomaten, geriebener Käse und Hot Mex Sauce.

**Burrito:** Bedeutet, kleiner Esel auf mexikanisch und wird mit warmen Tortillas zubereitet, die mit Huhn, Gemüse oder Fleisch gefüllt werden. In Streifen geschnittener grüner Salat, geriebener Käse, geschnittene Tomaten und Bohnen werden hinzugefügt. Die Tortilla wird dann vor dem Verzehr wie ein Umschlag gefaltet.

**Enchiladas:** Mit in Streifen geschnittenem Gemüse, Huhn oder Fleisch gefüllte Tortillas werden auf kleiner Flamme in einer Tomatensauce gekocht. Diese Tortillas werden gefaltet und in eine Schüssel gelegt, mit der Sauce und geriebenem Käse bedeckt und im Ofen gebacken.

### L'HISTOIRE DE LA CUISINE MEXICAINE

Les origines de la cuisine mexicaine remontent à l'époque des Aztèques et des Mayas. L'alimentation de ces derniers était surtout composée de poisson, de gibier, de fruits tropicaux, d'avocats, de haricots, de poissons doux, de chocolat et de maïs.

C'est en 1519 que les conquistadors espagnols débarquèrent sur les plages du Mexique. Ils apportèrent de nombreux produits nouveaux, dont les matières grasses, les olives, le sucre, le mouton, le porc, la volaille et le fromage. Que se passa-t-il? Un coup de foudre eut lieu entre les cuisines espagnole et indienne. La cuisine mexicaine en est le résultat.

#### Petit lexique de termes mexicains

**Fajitas:** à l'origine, ce plat était confectionné avec de la viande de bœuf, dont il tire son nom. Il est désormais également réalisé avec différentes garnitures telles que poisson, poulet, crevettes et légumes. Il a un goût de barbecue et d'ail.

**Tacos:** confectionnés à partir de Taco Shells, ces tortillas de maïs fines forment un récipient rigide en « U ». Les Tacos sont garnis de viande, de poulet ou de haricots (assaisonnés de Mexican Seasoning Mix). Ils sont ensuite agrémentés de laitue ou d'autres ingrédients (tomates, fromage râpé et Hot Mex Sauce).

**Burrito:** signifie « petit âne » en mexicain. C'est une tortilla chaude garnie de poulet, de légumes ou de viande, auxquels on ajoute de la laitue ciselée, du fromage râpé, des tomates concassées et des haricots. On replie la tortilla avant de la manger.

**Enchiladas:** tortillas garnies de lamères de légumes, de poulet ou de viande, mijotés dans une sauce à la tomate. Ces tortillas sont repliées et placées dans un plat, puis nappées de sauce et de fromage râpé avant d'être gratinées.

### LA CUCINA MEXICANA ALLA FINE DEL XVIII SECOLO

La cucina messicana risale ai tempi degli Aztechi e degli indiani Maya. Queste popolazioni si nutrivano molto di pesce, selvaggina, frutti tropicali, avocado, fagioli, peperoni dolci, cioccolato e granturco.

Nel 1519 i conquistatori spagnoli approdarono sulle spiagge del Messico. Portarono con loro molte cose tra cui grasso per cucinare, olive, zucchero, agnelli, maiali, pollame e formaggio.

Cosa accadde? Un colpo di fulmine tra la cucina spagnola e quella indiana. Il risultato? La nascita della cucina messicana.

#### Alcune parole messicane

**Fajitas:** originariamente le Fajitas venivano preparate con la carne di manzo; il nome stesso deriva infatti dal particolare taglio di carne utilizzato. Oggi questo nome si riferisce a qualsiasi ripieno, dal pesce al pollo, dai gamberetti alle verdure. Il suo sapore caratteristico è quello della carne alla griglia aromatizzata con aglio.

**Tacos:** questo piatto è costituito da Taco Shells, che sono conchiglie di granturco piegate e fritte, in modo da formare un involucre croccante. Si farciscono con un ripieno di carne di manzo, pollo o fagioli. A piacere, insaporire con del Mexican Seasoning Mix. Vengono quindi guarnite con lattuga e altri ingredienti quali pomodori, formaggio grattugiato e Hot Mex Sauce.

**Burrito:** in messicano significa "asinello". È un piatto costituito da tortilla calde imbottite di pollo, verdura o carne di manzo, a cui si aggiunge poi lattuga tagliata, formaggio grattugiato, pomodori a pezzi e fagioli. Prima di essere consumata la tortilla viene piegata.

**Enchiladas:** sono tortilla ripiene di verdura tagliata a fettine e pollo o carne cotti in una salsa a base di pomodoro. Le tortilla vengono piegate, poste in una teglia, coperte di sugo e di formaggio grattugiato e dorate nel forno.

# Hauptgericht • Plat Principal • Piatto Principale

## POULET FAJITAS

Für 4 Personen

- Pancho Villa Mehl-Tortillas
- 1 Glas Pancho Villa Hot Mex Sauce
- 500g Poulebrüsten, in schmale Streifen geschnitten
- 2 grüne Peperoni, in schmale Streifen geschnitten
- 1 mittlere Zwiebel, in schmale Streifen geschnitten
- Sauerahm
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 Esslöffel Limonensaft
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Worcestershire-Sauce

- 2 Esslöffel Hot Mex Sauce mit Limonensaft, Olivenöl, Worcestershire-Sauce und Knoblauch vermehren und zum Poulefleisch geben. Dieses zugedeckt 20 bis 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
- Poulefleisch mit Marinade in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze (ca. 10 Minuten) garen. Peperoni und Zwiebel zugeben und köcheln lassen bis die Flüssigkeit eingekocht ist (ca. 2 Minuten).
- Mehl-Tortillas nach Verpackungsanweisung zubereiten. Poulefüllung darauf verteilen, mit der restlichen Hot Mex Sauce und Sauerahm beträufeln. Tortillas wie auf der Abbildung dargestellt falten und servieren.

## FAJITAS AU POULET

Pour 4 personnes

- 1 paquet de Tortillas Pancho Villa
- 1 pot de Hot Mex Sauce Pancho Villa
- 500g de poitrine de poulet
- 2 poivrons verts en fines lamelles
- 1 oignon de grosseur moyenne en fines lamelles
- la crème fraîche
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sauce Worcestershire

- Mélanger 2 cuillères à soupe de Hot Mex Sauce Pancho Villa, le jus de citron vert, l'huile, la sauce Worcestershire et l'ail, puis verser le tout sur le poulet. Laisser mariner à couvert dans le réfrigérateur durant 20 à 30 mn.
- Dans une poêle à rôti, faire mijoter à feu moyen, pendant environ 15 mn, le poulet et la marinade. Ajouter poivrons et oignon, et cuire encore 2 mn ou jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé.
- Réchauffer les tortillas selon les instructions sur le paquet de Tortillas Pancho Villa. Les recouvrir du mélange de poulet, ajouter de la Hot Mex Sauce et de la crème fraîche. Plier suivant les illustrations et servir.

## CHIMICHANGAS MIT ERDBEEREN UND KIWIS

Für 4 Personen

- Eine halbe oder ganze Packung Pancho Villa Mehl-Tortillas
- Ca. 500g frische Erdbeeren
- 1-2 Kiwis in Scheiben geschnitten
- Butter oder Margarine
- Puderzucker
- Süße Sahne
- 1 Esslöffel geraspelte Orangenschale

- Die Tortillas zuerst in Hälfte und dann noch einmal falten, um Taschen zu bilden.
- Diese Taschen mit Erdbeeren und Kiwis füllen.
- Die Tortillas wieder in die Bratpfanne geben und mit der Butter ca. 2 Minuten lang auf jeder Seite braten, bis sie eine goldene Farbe haben.
- Die Tortillas mit dem Puderzucker bestreuen. Mit der süßen Sahne und der Orangenschale heiß servieren.

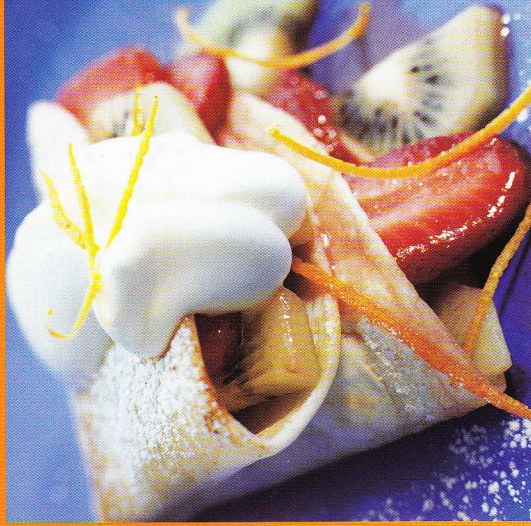
## CHIMICHANGAS AUX FRAISES ET AUX KIWIS

Pour 4 personnes

- 1/2 - 1 paquet de Tortillas Pancho Villa environ 500g de fraises
- 1-2 kiwis coupés en tranches
- sucré en poudre
- beurre ou margarine
- crème chantilly
- 1 cuillère à soupe de zeste d'orange

- Plier les tortillas une première fois, puis une deuxième fois, de façon à créer deux poches.
- Remplir les poches de fraises et de kiwis.
- Faire revenir les tortillas dans du beurre pendant deux minutes de chaque côté, jusqu'à qu'elles soient dorées.
- Saupoudrer les tortillas de sucre en poudre. Servir chaud avec la crème chantilly et le zeste d'orange.

# Dessert • Dessert • Dolce



## CHIMICHANGAS ALLE FRAGOLE E KIWI

Per 4 persone

- 1/2 - 1 busta di Tortillas Pancho Villa
- 500g ca. di fragole fresche
- 1 - 2 kiwi a fette
- zucchero a velo
- burro o margarina
- panna montata
- 1 cucchiaino di scorza d'arancia

- Piegare le tortillas una prima volta in due, poi una seconda volta, in modo da ottenere due tasche.
- Farcire le tasche con le fragole e i kiwi.
- Far dorare le tortillas in una padella unta con un po di burro per ca. 2 minuti.
- Cospargere le tortillas di zucchero a velo, guarnire con la panna montata e la scorza d'arancia. Servire senza attendere.