

Servicezeit: Essen & Trinken vom 30. Dezember 2005

Redaktion Rainer Nohn

Mexikanische Tacos und Tortillas – Silvesterparty als Fiesta mexicana

Seite 1

Guacamole – Avocadosauce

Seite 2

Salsa mexicana

Seite 3

Teufelssauce

Seite 3

Tortillas mit Spinat und Käse

Seite 4

Tortillas mit Kartoffeln und Chorizo

Seite 4

Tortillas mit Schweine-, Reh- oder Lammbraten

Seite 4

Tortillas mit buntem Gemüse

Seite 5

Getränke

Seite 6

URL: <http://www.wdr.de/tv/service/essentrinken/inhalt/20051230/>

Mexikanische Tacos und Tortillas – Silvesterparty als Fiesta mexicana

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Für alle, die noch eine Idee brauchen, was sie bei der Silvesterparty ihren Gästen aufstischen können, 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 übrig sein: Alles wird zu witzigen, pffiffigen 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 sich also viel Aufwand, braucht kein Geschirr – ein großer Stapel Servietten genügt!

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 so genannte Taco-Shells und Taco-Chips. Diese sind eine Fortentwicklung der Idee des essbaren Tellers oder Bestecks: In die gebogenen, knusprigen, halbmondförmigen Schälchen kann man die vorbereitete Füllung zum Aus-der-Hand-Essen packen. Genauso geht man mit den Chips um, die unseren Kartoffelchips ähnlich sind, aber aus Maismehl bestehen – ideal, um die Salsen oder kleine Ragouts aufzustippen.

Daneben findet sich im Supermarktregal 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 wird. Und damit sind bereits die wichtigsten Grundzutaten beisammen. Die Klassiker unter den mexikanischen Dipsaucen bestehen aus rohen Zutaten und haben eher Salatcharakter. Sie werden mit den Taco-Shells aufgedippt oder als erfrischende Begleitung zu den ja immer recht mächtigen und gehaltvollen Tortillas 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 verzehrsfähigen 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 herum-schneiden 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“.

Die Rezepte

Guacamole – Avocadosauce

Meist werden die Zutaten für die Guacamole – „mole“ ist übrigens in Mexiko das Wort für Sauce – gewürfelt. Sollte die Avocado sehr reif sein und das zarte Fruchtfleisch allzu leicht zerfallen, kann man sie ruhig auch mit einer Gabel zur 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 türkischen oder holländischen Chili) **oder**

1-2 getrocknete Chilis

2 Schalotten

Koriandergrün (ersatzweise frische Minze oder Dill)

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 fein gehackte Koriandergrün hinzufügen und mit der Gewürzmischung würzen.

Tipp: Frischer und leichter wird die Avocadosauce, wenn man noch eine entkernte, gehäutete und gewürfelte Tomate untermührt.

Salsa mexikana – Frische Tomatensauce

Tomaten, Zwiebeln und Chilis liefern sozusagen den Grundgeschmack, dem man in der mexikanischen Küche immer wieder begegnet: Dazu kommen noch Kräuter, vor allem Koriandergrün, das man auch aus den Küchen Asiens kennt, und Epazote, ein Kraut, das nach Zitrone duftet und vielleicht mit Zitronenmelisse, besser vielleicht aber mit dem Blatt der Kaffirzitrone zu ersetzen ist, die in der Thaiküche eine so entscheidende Rolle spielt.

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, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft 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 oder Limonensaft

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.

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 frische Chilis (mittlere Schärfe)
2 große Zwiebeln
8 Knoblauchzehen
100 Milliliter Olivenöl
½ TL Pfefferkörner
2 Pimentbeeren
1 Gewürznelke
je 1 EL getrockneter Oregano und Majoran
1 Gläschen Wasser
3-4 Stückchen bittere Schokolade
1 TL Salz (gestrichen)
1 EL Zucker
100 Milliliter Apfelessig

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

Tipp: Die dickflüssige Sauce hält sich im Schraubglas (im Kühlschrank) tagelang frisch. Man kann sie auch gut in größeren Mengen zubereiten und für den Vorrat sterilisieren.

Gefüllte Tortillas mit Spinat und Käse

Eine fertig gekaufte Tortilla wird nicht so gegessen, wie sie aus der Packung kommt, sondern zunächst einmal in der trockenen Pfanne geröstet. Dann verteilt man blanchierten, gut ausgedrückten und grob gehackten Spinat auf einer Hälfte des Fladens, gibt zerbröselten oder gewürfelten Käse (das kann ein halbfester Schnittkäse wie der Manchego sein; ein Mozzarella oder ein zerbröselter Feta sind auch gut geeignet) sowie Kräuter obenauf. (Statt des in Mexiko dafür typischen Epazote, einem sehr intensiv duftenden Kraut, kann man auch Basilikum, Zitronenmelisse oder Dill nehmen – im Prinzip jedes stark duftende Kraut. Aber auch getrocknete Kräuter, wie Oregano oder Majoran, passen prima!) Die Tortilla wird schließlich zusammengeklappt oder aufgerollt und in etwas Öl goldbraun gebacken. Dazu isst man eine der frischen Salsen oder Teufelssauce, die immer passt!

Gefüllte Tortillas mit Kartoffeln und Chorizo

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

Zutaten für vier Personen:

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

Die Tortillas in der trockenen Pfanne oder auf einem Blech ausgebreitet im Backofen kurz rösten, bis sie angewärmt sind und sich aufplustern.

Inzwischen die Kartoffeln schälen und zentimetergroß würfeln. Die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch durch die Presse drücken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, zuerst Zwiebeln und Knoblauch andünsten, dann die Kartoffelwürfel hinzufügen und mitbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, außerdem großzügig den zwischen den Fingerspitzen zerriebenen Oregano darüber streuen. Zum Schluss die gewürfelte Wurst einige Minuten mitbraten und schließlich die gehackte Petersilie unterrühren.

Diese Füllung jeweils auf die Tortillas verteilen, diese aufrollen oder zu Taschen zusammenfallen und in heißem Öl rundum kurz goldbraun braten.

Gefüllte Tortillas mit Schweine-, Reh- oder Lammbraten in Zwiebeltomatensauce

Das Fleisch wird in Würfel geschnitten und in einer Sauce aus Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Chilis, auch Kräutern, vorsichtig erwärmt.

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 EL Majoran (gehäuft)
Petersilie

Zitronensaft
2 Stücke hochprozentige Bitterschokolade

Das Fleisch zentimeterklein würfeln und beiseite stellen. Die Zwiebel würfeln sowie den Knoblauch schälen und grob hacken. Beides im heißen Öl sanft dünsten, bis die Zwiebeln weich sind. Die gehäuteten Tomaten zerdrückt hinzufügen, ebenso die gehackten Chilischoten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Majoran und Schokolade unterrühren.

Zugedeckt sanft 20 Minuten köcheln, bis sich die Gemüse nahezu von selbst auflösen. Die Fleischwürfel unterrühren und behutsam erwärmen. Zum Schluss reichlich gehackte Petersilie unterrühren und die Sauce mit Zitronensaft abschmecken.

Die Sauce kann man auch pürieren und mit Resten von gedünstetem Fisch (zum Beispiel vom Karpfen) vorsichtig vermischen.

In eine erwärmte Tortilla wickeln oder rollen, nach Belieben jetzt noch mit gewürfeltem Käse bestreuen und im Ofen überbacken.

Gefüllte Tortillas mit buntem Gemüse

Zucchini, Bohnenkerne (in Mexiko liebt man rote oder schwarze Bohnen), Maiskörner, Paprika und natürlich Chilis in jedem Schärfegrad!

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
½ Tasse Brühe
1 Hand voll geriebener Käse

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 und Maiskörner sowie das gewürfelte Tomatenfleisch hinzufügen. Leise köcheln, bis die Tomate schmilzt.

Salz und die Gewürze im Mörser zerkleinern, das Gemüse damit abschmecken. Eine Zuckerprise und zum Schluss gehackte Kräuter, Käse und Brühe unterrühren.

Dieses Ragout in Tortillafladen wickeln und eine Rolle oder kleine Päckchen aus dem Fladen formen. In jedem Fall werden die gefüllten Tortillas vor dem Servieren noch im Ofen überbacken.

Getränke

Man trinkt viel Mineralwasser in Mexiko und natürlich Bier sowie jede Menge Fruchtsäfte. Außerdem Cocktails, die angeblich in Mexiko erfunden wurden: Die Engländer liebten es, ihren Rum zu mischen, und rührten das Ganze dann mit einem Holzlöffel um. Als eines Tages der Barmixer keinen Löffel mehr hatte, nahm er ein Stück einer Pflanze, deren glatte Wurzel sich gut zum Rühren eignete. Sie sah aus wie ein Hahnenschwanz – „a cock’s tail“ ... Na ja, wenn es nicht wahr ist, so ist es doch wenigstens eine schöne Geschichte!

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 abgepreizten Daumen leckt – oder mixt eine ...

Margerita

Dafür werden 4 Zentiliter Tequila, 2 Zentiliter Cointreau und 2 Zentiliter 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 ...

© WDR Köln 2005