



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Mexikanische Soßen

Zwei sehr typische Mexikanische Gerichte sind bei uns bekannt. Tacos und Tortillia Chips. Tacos sind frische Tortillias, die mit verschiedenen Lagen aus Gemüse, Saucen und Toppings gefüllt werden. Die Chips sind doppelt gebackene Tortillas, sehr knusprig und werden gerne in Soßen gedippt. Die Mexikanische Küche kennt eine Vielzahl an verschiedenen Soßen. Je nach Gericht werden diese unterschiedlich kombiniert. So nimmt man in einem Taco zum Beispiel zu einer sehr scharfen Basis Füllung eine eher milde Soße. Und eben umgekehrt.

Grundsätzlich geht als Soße auch immer eine Art Sourcreme oder Joghurt – ungewürzt. Das Ganze mildert Schärfe und kühlt. Ähnlich wie in der indischen Küche.

Zusätzlich findet ihr hier 5 verschiedene Soßen – von sehr mild bis sehr scharf – die lecker als Dips zu Chips sind, aber eben auch gut in Kombination zu Taco-Füllungen passen.

Ich gebe jeweils immer als erstes die für die Soßen bevorzugten Chilis und Zutaten an, nenne aber die ein oder andere Alternative, wenn etwas nur in Spezial-Shops zu bekommen ist. Wer Spaß am mexikanischen Essen findet bestellt einfach mal online die ganzen Zutaten – wer nur ab und an mal das mexikanische Feuer entfachen will, arbeitet mit den Alternativen. Wobei die natürlich immer den Geschmack verändern. Aber so lange ich keinen echten Mexikaner einladet wird schon niemand am Tisch erstaunt die Augenbrauen haben....



#### Guacamole – sehr mild

Die Guacamole ist eine der bekanntesten mexikanischen Soßen. Jeder kennt sie und es sind ungefähr so viele Rezepte wie Mütter im Umlauf. Dieses Rezept hier ist bewusst super reduziert und sehr mild. Es passt sehr gut als milde Soße zu scharfen Taco Füllungen. Oder wenn man Tortillia Chips Dips machen will als milde Soße zu einer zweiten, scharfen Dip Soße.

Kleiner Tip: den Avocado-Kern aufbewahren und in die bereits zubereitete Soße legen. Der Kern verhindert das Oxidieren/braun werden der Soße. Kurz vor dem Servieren dann raus nehmen.

#### Zutaten

2 reife Avocados  
½ TLL Salz  
Saft von 2 Limetten

1. Die Avocados schälen und entkernen.
2. Mit einer Gabel zermatschen.
3. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.





# Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

## Mole – mild scharf

Die Mole ist ebenfalls eine kleine Berühmtheit. Mole ist eine Chili-Schokoladen Soße und geht auf die indigenen Einflüsse der mexikanischen Küche zurück. Häufig wird gebratenes Huhn in Mole Soße serviert. Als Alternative empfehle ich mal gebratenen Tofu in Mole zu etwas Reis. Köstlich. Mole ist aber auch für sich ein Erlebnis und sehr lecker zu Tacos oder als Alternative zu Ketchup beim BBQ.



Die typische Mole ist eher mild scharf – aber da kann ja jeder experimentieren und es gerne auch schärfer machen. Ich mag sie tatsächlich gerne auch ein bisschen süß-scharf und gebe Roh-Rohrzucker mit dazu.

## Zutaten

- 1 gr. Zwiebel
- 4 große Tomaten oder 500 ml Tomaten Passata
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Ancho Chili, alternativ 2 geräucherte und gehäutete Paprika aus dem Glas und 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 Jalapenos, alternativ 4 grüne Pepperoni
- 1 Mulato Chili, alternativ weglassen
- 3 EL Rosinen
- 1 EL Erdnussbutter oder Mandelmus
- 300 ml Gemüsebrühe
- ½ Tafel Zartbitterschokolade, mind. 70% Kakaoanteil
- Salz, Nelken, Zimt



1. Getrocknete Ancho und Mulato mit heissen Wasser übergiesen und einweichen lassen. Sobald sie weich sind, fein hacken.
2. Zwiebel, Knoblauch, Jalapeno und Tomaten würfeln.
3. Zwiebel langsam, bei mittlerer Hitze anbraten. Das kann bis zu 10 Minuten dauern. Erst wenn sie rundum leicht karamellfarben und gar sind, den Knoblauch und die Jalapeno zufügen und kurz mit anrösten. Dann die Tomaten zugeben und ebenfalls anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Die Rosinen und die gehackten Anchos und Mulatos zufügen. Bei geschlossenem Deckel gut 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Erdnussbutter zufügen. Alles pürieren. Mit Salz, gemahlene Nelken und Zimt abschmecken. Nach Geschmack ggf. Zucker zugeben.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Mango Salsa – mild scharf

Fruchtig-süß-scharf, was will man mehr. Passt sehr gut zu allen Füllungen mit Bohnen. Oder auch als Dip zu Yuca Frita (Pommes frites aus Maniok). Die Schärfe kann man selbst bestimmen, je nachdem welche und wie viel Chili man zugibt. Typisch wäre eine grüne Pepperoni, die eher weniger scharf sind. Wer es schärfer mag, nimmt eine Jalapeno oder eine rote Pepperoni. Wer es sehr scharf mag kann auch eine Habanero nehmen.

#### Zutaten

1 große, reife Mango  
1 mittelgroße rote Zwiebel  
1 grüne Pepperoni  
3 EL frischer Koriander  
Saft und Zesten von 2 Limetten  
Salz

1. Mango schälen, entkernen und fein würfeln.
2. Die Zwiebel und die Pepperoni sehr fein würfeln und zufügen.
3. Koriander hacken und untermischen.
4. Saft und Zeste der Limetten untermischen und mit Salz abschmecken.



### Crushed Red Salsa – scharf

Die Soße lebt aus dem Kontrast der frischen, milden Tomaten und scharfer Chili. Perfekt als Dip Soße zu Chips aber auch zu allen stärkehaltigen und milden Taco Füllungen (Kürbis, Süßkartoffel, Bohnen). Typisch sind Jalapenos drin. Wer die beim Einkaufen nicht finden kann, sollte auf alle Fälle eine andere scharfe chili Sorte wählen. Eine Habanero oder dann eben drei rote Pepperoni.

Wichtig bei dieser Soße ist, dass man sich die Zeit nimmt, die rohen zutaten anzugrillen.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

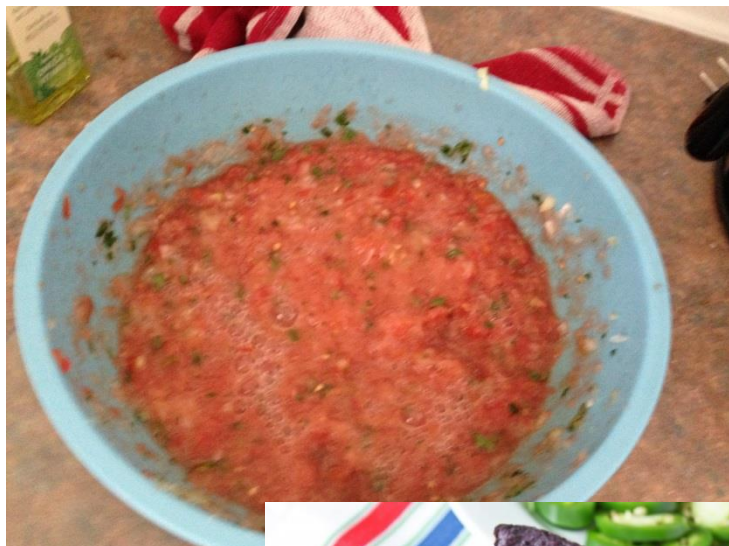
Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Das funktioniert am besten auf dem Grill oder über der offenen Gasflamme. Wer „nur“ einen Elektroherd hat, stellt eine Pfanne auf und dreht die Hitze voll hoch. Die Gemüse dann trocken – ohne Öl! – in der heißen Pfanne schwärzen.

### Zutaten

- 1 Mittelgroße Zwiebel
- 2 Jalapenos
- 3 Eiertomaten, alternativ 2 Fleischtomaten oder 4 mittelgroße Tomaten
- ½ TL Salz
- Saft von 2 Limetten
- 3 EL gehackter Koriander

1. Die Zwiebel in der Schale und Jalapenos in der Pfanne oder auf dem Grill anrösten.
2. Zwiebel schälen und dann fein würfeln. Jalapenos ebenfalls würfeln.
3. Tomaten würfeln.
4. Alles vermischen und dann mit dem Mixer pürieren.
5. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.
6. Gehackten Koriander untermischen.



### Erdnuss-Chili-Salsa – sehr scharf

Die Salsa kann man mit Geduld fein hacken. Oder im Mörser fein zerstoßen. Oder für Ungeduldige und Eilige im Mixer zubereiten. Aber es soll eine krümelige, stückige Salsa entstehen – kein Mus. Also bei Verwendung eines Mixer eher Impuls mixen und nicht auf Dauer Einstellung zu Brei verarbeiten.

Das Original Rezept ist sehr scharf. Natürlich kann man sie milder machen, wenn man weniger oder mildere Chilis nimmt. Aber das ist dann nur die Hälfte vom Spaß.

Ungesalzene, aber schon aus der Schale gepulte Erdnüsse findet man in Asia Shops.

Sie schmeckt sehr gut zu allen milden Taco Füllungen oder auch zusammen mit Sour Creme zu Tortillia Chips.

### Zutaten

- 220 g Erdnüsse
- 16 – 20 Birds Eye Chilis
- 8 EL Sesamsamen
- 1 EL Oregano
- 1 TL Salz
- 1 EL Apfelessig
- Ggf. Etwas Öl





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



1. Erdnüsse und Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Erdnüsse werden goldbraun und riechen intensiv. Danach fein hacken oder mörsern.
2. Chilis sehr fein hacken oder auch mörsern. Mit der Erdnuss-Sesam Masse mischen.
3. Oregano fein hacken und unterziehen.
4. Mit Salz und Apfelessig würzen. Ggf. etwas Öl zugeben um das ganze geschmeidiger zu machen.

