

BERENICE GRANADA VARGAS

# KOCHEN WIE IN MEXIKO



GU



<b>VORWORT</b>	<b>06</b>
<b>LÄNDERQUICKIE</b>	<b>08</b>
<b>DIE TOP-5-ZUTATEN</b>	<b>10</b>
<b>VORSPEISEN, SUPPEN &amp; SNACKS</b>	<b>12</b>
<b>TORTILLAS &amp; TACOS</b>	<b>44</b>
<b>HAUPTGERICHTE</b>	<b>72</b>
<b>SALSAS &amp; BEILAGEN</b>	<b>108</b>
<b>DESSERTS &amp; DRINKS</b>	<b>120</b>
<b>REGISTER</b>	<b>140</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>144</b>



# KOCHEN MIT HERZ UND SEELE

Meine ersten Küchenerinnerungen setzen in meinem fünften Lebensjahr ein. Meine Urgroßmutter liebte es, mit dem Molcajete, einem Mörser aus Lavagestein, Salsas herzustellen. Dazu gab es selbstgemachte Tortillas und Heuschrecken (Chapulines), die sie einfach kurz in einer Pfanne gebraten hat. Der Geschmack dieses traditionellen Gerichts aus Oaxaca im Süden Mexikos ist unvergesslich.

Auch meine Mutter war eine hervorragende Köchin. Wissbegierig stand ich als Kind neben ihr, beobachtete, welche Zutaten sie verwendete und wie die Familienrezepte funktionierten. Viele Kniffe habe ich ihr abgesehen und nicht aufgegeben, bis ich auch die letzte Geheimzutat kannte. Gemeinsam arbeiteten wir in verschiedenen Restaurants in meiner Heimatstadt Mexiko. Wir hatten auch eine Cafeteria, in der ich nach und nach die Gerichte für unsere Kunden selbst zubereiten durfte.

Meine Mutter hat mir beigebracht, mit allen Sinnen zu kochen. Nur so wird ein Gericht vollkommen. Noch heute frage ich sie bei besonderen Zubereitungen um Rat. Man lernt schließlich nie aus.

Als ich vor 15 Jahren nach Europa kam, habe ich gemerkt, wie sehr ich die Gerichte und die Düfte meiner Heimat vermisse. Also machte ich mich auf die Suche nach Zutaten mit den besonderen mexikanischen Aromen. Ich verwendete traditionelle Tontöpfe, brachte häufig den Molcajete zum Einsatz und konnte so fernab der Heimat bald schon original mexikanische Gerichte zaubern.

Kochen bringt mich zurück zu meinen Wurzeln, dorthin, wo mein Herz und meine Seele sind. Das alles wäre ohne die Küchenerlebnisse mit meiner Mutter nicht möglich gewesen.

Ich hoffe, dass auch Sie dem Zauber der mexikanischen Küche erliegen und wünsche Ihnen guten Appetit, oder wie wir Mexikaner sagen: Buen provecho!

Berenice Granada Vargas



## MEXIKO-BUCKET-LIST

- **STREETFOOD PROBIEREN:** Bei Tacos al pastor unbedingt zugreifen. Sie werden es auf keinen Fall bereuen.
- **DEN MARIACHIS LAUSCHEN:** Die Volksmusik der acht- bis zwölköpfigen Gruppen ist die Seele Mexikos.
- **GESCHICHTE INHALIEREN:** Maya-Ruinen am Traumstrand von Tulum oder die Azteken-Pyramide Teotihuacán nahe Mexiko Stadt erkunden – Ehrfurcht garantiert!
- **ENTSPANNT ABHÄNGEN:** An einem der vielen Traumstrände Mexikos mit einer Margarita in der Hand in einer Hängematte die Seele baumeln lassen.
- **BUMMELN UND ESSEN GEHEN:** Die lebendigen Straßen der In-Viertel Condesa und Roma in Mexiko-Stadt mit hippen Restaurants und coolen Vintage-Läden besuchen.



# VORSPEISEN, SUPPEN & SNACKS

*Kleine Vorspeisen gehören zu den Highlights der mexikanischen Küche. Sie stimmen auf das Hauptgericht ein. Oder man serviert mehrere davon als Snacks für ein gemütliches Treffen mit Freunden. Auch Suppen sind beliebt – als Menüstart oder auch mal als leichte Hauptmahlzeit.*

# FISCH IN LIMETTENSAFT

## CEVICHE

Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Min.

Marinieren: 1 Std. 30 Min.

Pro Portion ca. 355 kcal

3 Limetten  
800 g Kabeljaufilet (ersatzweise  
Rotbarsch- oder Seelachsfilet)  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Tomate (150 g)  
½ Bund Koriandergrün  
2 Jalapeño-Chilischoten  
1 TL Öl  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer  
1 Avocado  
100 g Tostadas (mex. Laden  
oder online; nach Belieben)



- 1 Die Limetten halbieren und den Saft auspresen. Das Fischfilet in 2,5 cm große Würfel schneiden, in einer Schüssel mit dem Limettensaft beträufeln. Zugedeckt 1 Std. 30 Min. im Kühlschrank marinieren lassen.
- 2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomate waschen, vierteln, in 5 mm kleine Würfel schneiden und dabei den Stielansatz entfernen. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 3 Die Chilischoten waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften fein würfeln. Zwiebel, Tomate, Koriander, Chilis und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 Die Avocado halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Scheiben schneiden.
- 5 Das Ceviche und die Salsa auf vier Schüsseln verteilen und mit den Avocadoscheiben garnieren. Nach Belieben Tostadas dazu servieren.

.....

**Tipp:** Tostadas sind geröstete Maistortillas, man kann sie fertig kaufen. Alternativ röstet man Tortillas im Backofen bei 200° oder in einer Pfanne knusprig.

# SHRIMPSCOCKTAIL

## CÓCTEL DE CAMARÓN

---

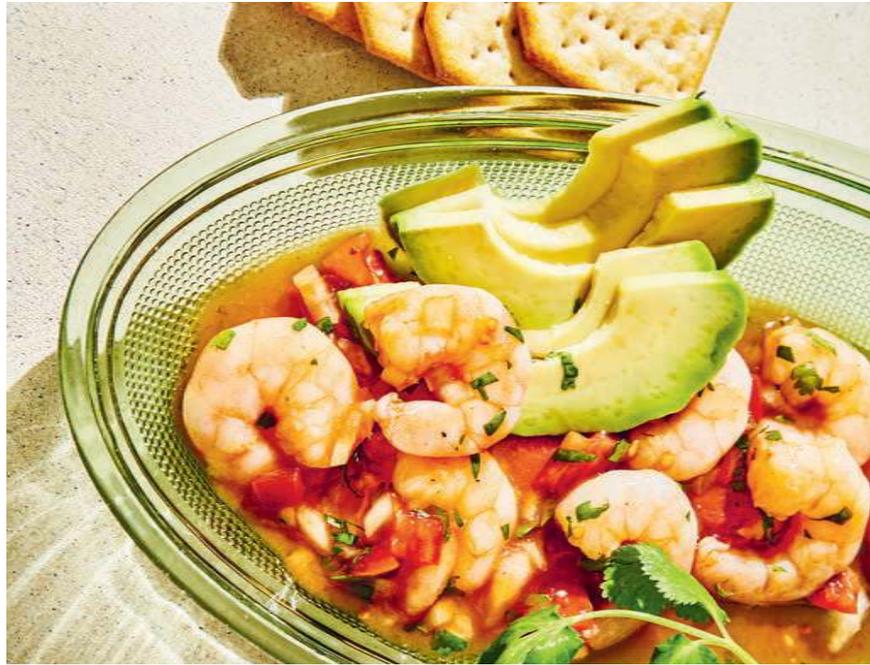
Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Min.

Marinieren: 30 Min.

Pro Portion ca. 340 kcal

2 Tomaten  
3 Stängel Koriandergrün  
1 kleine Zwiebel  
250 ml Orangensaft  
600 g gegarte kleine Garnelen  
(küchenfertig)  
Salz  
Pfeffer  
250 ml Ketchup  
1 Avocado



---

**1** Die Tomaten waschen, vierteln und in 5 mm kleine Würfel schneiden. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

**2** Tomaten, Koriander, Zwiebel, Orangensaft und Garnelen in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Garnelen zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren lassen.

**3** Das Ketchup unter die Garnelenmarinade mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Scheiben schneiden.

**4** Die Garnelen in Schälchen verteilen und mit den Avocadoscheiben garnieren. Nach Belieben mit Crackern servieren.

.....

**Tipp:** An den Stränden von Mexiko findet man fast immer Händler, die frische Garnelen anbieten. Diese rohen Garnelen schält man, entfernt den dunklen Darm und gart sie mit 1 Zwiebel und 1 Lorbeerblatt in kochendem Wasser ca. 2 Min.

# TRADITIONELLE MAISSUPPE

## POZOLE

### Für 4 Portionen

**Zubereitung: 1 Std.**

**Kochen: 1 Std. 45 Min.**

**Pro Portion ca. 1135 kcal**

### FÜR DIE BRÜHE

500 g Schweinerippchen

1 Dose Mais für Pozole  
(ca. 860 g; mex. Laden  
oder online)

1 Gemüsezwiebel

2 große Knoblauchzehen

500 g Hähnchenbrustfilet

2 TL Salz

### FÜR DIE SAUCE

5 getrocknete Ancho-Chilis-  
schoten (mex. Laden oder  
online)

5 getrocknete Guajillo-Chilis-  
schoten (mex. Laden oder  
online)

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 TL getrockneter Oregano

1 TL Salz

1 EL Öl

### FÜR DIE BEILAGEN

250 g Eisbergsalat

1 Bund Radieschen

1 kleine Gemüsezwiebel

2 Limetten

8 Maistortillas (ca. 15 cm Ø;  
mex. Laden oder online)

2 EL Öl

1 TL getrockneter Oregano

½ TL Chilipulver

**1** Für die Brühe in einem großen Topf 2,5l Wasser erhitzen. Die Rippchen in Stücke schneiden. Den Mais in ein Sieb abgießen. Die Zwiebel schälen und vierteln. Den Knoblauch schälen. Rippchen, Mais, Zwiebel, Knoblauch, Hähnchenfleisch und Salz in den Topf geben. Alles bei kleiner Hitze in 1 Std. 30 Min. sehr weich köcheln lassen. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.

**2** Für die Sauce die Chilischoten halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen. Die Chilis mit heißem Wasser übergießen und 15 Min. einweichen lassen.

**3** Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch, Oregano und Chilis mit 100 ml Einweichwasser im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen und salzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Zwiebel-Chili-Püree darin 5 Min. köcheln. Die Sauce durch ein Sieb passieren.

**4** Für die Beilagen den Backofen auf 200° vorheizen. Den Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Limetten waschen und vierteln. Die Tortillas mit etwas Öl bestreichen und auf dem Ofengitter im Ofen in 10–15 Min. knusprig backen.

**5** Inzwischen das Fleisch aus der Brühe heben, mit Gabeln zerzupfen, dabei Fett und Knochen entfernen. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls entfernen. Die Chilisauce in die Maissuppe rühren und weitere 15 Min. köcheln lassen.

**6** Die Maissuppe und das Fleisch in tiefe Teller verteilen. Salat, Radieschen, Zwiebel und Oregano in die Mitte geben und alles mit Chilipulver bestreuen. Die Suppe mit den gerösteten Tortillas (Tostadas) und den Limettenspalten servieren. Aufgewärmt schmeckt die Suppe übrigens noch besser.



# DER TACO – KÖNIG DES STREETFOOD



*Links: Tortillas aus Mais oder Weizen gehören zu den Grundnahrungsmitteln. Oben: Die Taco-Vielfalt auf den mexikanischen Märkten lässt keine Wünsche offen.*

Mexiko ohne Tacos – unvorstellbar! Die Basis für das Aushängeschild und wohl köstlichste Fast-Food-Gericht der mexikanischen Küche ist eine Maistortilla. Diese wird mit verschiedenen Zutaten belegt und zusammengeklappt serviert. Die Hauptzutat ist meist Fleisch oder Fisch, on top kommen Zwiebelwürfel, Koriander und natürlich eine scharfe Salsa, die auf keinem Taco fehlen darf. Oft werden Limettenspalten zum Taco gereicht, die für einen extra Frischekick sorgen.

In Mexiko kann man die Leibspeise vieler Einheimischer in Restaurants, an mobilen Taco-Ständen oder in den typischen Taquerías bestellen, die ausschließlich Tacos anbieten. Traditionell wird der Taco dort im Stehen oder an Plastiktischen mit knallbunten Tischdecken aus der Hand gegessen. Kleckern unbedingt erlaubt!

Die vielleicht beliebteste Streetfood-Kombi »Tacos al pastor« besteht aus mariniertem Schweinefleisch mit Ananas, das ähnlich wie beim Döner knusprig und saftig an einem Drehspieß gegrillt und direkt in die Tortilla geschnitten wird. Die Füllung schlechthin gibt es aber nicht, dazu macht es einfach zu viel Spaß, sich durch die unterschiedlichen Taco-Varianten zu probieren. Gefüllte, eingerollte und frittierte Tacos nennt man übrigens »dorado«, da sie schön golden gebräunt sind.





# PULLED PORK IN CHILISAUCE

CHILORIO

*Im Norden Mexikos steht traditionell mehr Fleisch auf dem Speiseplan als im Süden, vor allem Schweine- und Rindfleisch. Kombiniert werden die Gerichte meist mit Tortillas.*

**Für 4 Portionen**

**Zubereitung: 45 Min.**

**Kochen: 1 Std.**

**Pro Portion ca. 1035 kcal**

## FÜR DAS FLEISCH

- 1 kg Schweineschulter  
(ohne Knochen)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Salz

## FÜR DIE SAUCE

- 6 getrocknete Ancho-Chilischoten (mex. Laden oder online)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz • ½ TL Pfeffer
- 50 g Schweineschmalz (ersatzweise Butterschmalz)
- 4 EL Weißweinessig

## AUSSERDEM

- 16 Maistortillas (15 cm Ø;  
mex. Laden oder online)
- 2 Stängel Koriandergrün  
(nach Belieben)
- 250 g Salsa roja (nach Belieben;  
mex. Laden oder online)

- 1** Für das Fleisch die Schweineschulter in 2,5 × 2,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Fleisch, Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblätter, Salz und 400 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Alles zugedeckt ca. 45 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Den Deckel abnehmen und weiter köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
- 2** Inzwischen für die Sauce die Chilischoten mit heißem Wasser übergießen und 15 Min. einweichen lassen.
- 3** Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Stielansätze der Chilischoten entfernen. Die Chilis, 200 ml Chili-Einweichwasser, Zwiebel, Knoblauch, Oregano, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Das Püree durch ein Sieb passieren.
- 4** Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Das Chilipüree kurz mitbraten. Mit Essig ablöschen, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zugedeckt ca. 30 Min. sehr weich köcheln lassen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit zwei Gabeln zerzupfen.
- 5** Die Tortillas in einer heißen Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten kurz erhitzen. Nach Belieben den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Tortillas jeweils mit etwas Pulled Pork belegen, nach Belieben mit Salsa roja beträufeln, mit Koriandergrün bestreuen, zusammenklappen und genießen.

# DÍA DE LOS MUERTOS - HAUPTSACHE LAUT & FRÖHLICH



*Links: Calaveras de Azúcar, bunt verzierte Totenschädel aus Zucker, sind am Tag der Toten allgegenwärtig. Oben: An üppig gedeckten Altären können sich die Toten nach ihrer Reise stärken.*

Der Tag der Toten, spanisch Día de los Muertos, an dem der Verstorbenen gedacht wird, ist einer der wichtigsten mexikanischen Feiertage. Dieser Tag ist kein trauriger Anlass, er ist ein Fest des Lebens. Nach mexikanischem Glauben kommen die Seelen der Toten am 1. und 2. November zu Besuch aus dem Jenseits und feiern gemeinsam mit den Lebenden ein farbenprächtiges Fest mit Musik, Tanz und gutem Essen. An den Gräbern erzählen sich die Verwandten lustige Geschichten über die Verstorbenen und ehren sie mit all den Dingen, die sie einst im Leben geschätzt haben.

Das Zentrum der Feierlichkeiten sind Ofrendas (Opferaltäre), die in den Wohnungen oder an Friedhöfen aufgestellt werden, um die Toten willkommen zu heißen. Die Lieblingsspeisen der Toten, Getränke und Früchte werden ihnen darauf angeboten und alles prachtvoll mit Blumen, Kerzen und Fotos der Toten dekoriert. 2003 wurde der Día de los Muertos von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt.

Pan de Muerto heißt das berühmte süße Festtagsbrot, das für den Tag der Toten gebacken wird. Die vier Teigstränge, die sich auf der Oberfläche des Brotes kreuzen, symbolisieren Knochen (Canillas). Manchmal sitzt in ihrer Mitte noch eine Teigkugel, sie soll einen Totenschädel darstellen.





# TOTENBROT

## PAN DE MUERTO

### Für 2 Brote

Zubereitung: 30 Min.

Ruhen: 2 Std.

Backen: 30 Min.

Pro Brot ca. 2220 kcal

### FÜR DEN TEIG

100 ml Milch

21 g frische Hefe (½ Würfel)

500 g Mehl (Type 550)

150 g Zucker

1 Bio-Orange

3 Eier (M)

1 ½ TL Orangenextrakt

½ TL Salz

140 g Butter

### AUSSERDEM

Öl für die Schüssel

Mehl zum Arbeiten

40 g Butter

100 g Zucker

.....

**TIPP:** Pan de Muerto genießt man traditionell mit Champurrado, einer heißen dickflüssigen Schokolade.

- 1** Für den Teig 50 ml Milch lauwarm erwärmen. Die Milch mit der zerbröckelten Hefe in einer Schüssel verrühren. 2 EL Mehl und 2 EL Zucker untermischen. Den Vorteig zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Min. gehen lassen.
- 2** Inzwischen die Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Eine größere Schüssel mit Öl ausstreichen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 3** Das restliche Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken und die Eier hineingeben. Orangenschale, Orangenextrakt, Salz und die Butter in kleinen Stücken dazugeben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, dabei nach und nach den Vorteig und die restliche Milch einarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und in die Schüssel legen. Mit Frischhaltefolie abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. 30 Min. gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Falls es im Raum zu kühl ist, heizt man den Backofen auf 50° vor und stellt die Schüssel in den abgeschalteten Ofen.
- 4** Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Teig auf die mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche stürzen. Zwei Teigportionen von je 400 g abnehmen, den restlichen Teig mit der Folie zudecken. Die beiden Teiglinge zu glatten Kugeln verkneten und mit viel Abstand auf das Backblech legen.
- 5** Für die Deko des Pan de Muerto aus dem restlichen Teig zwei kleine Portionen abnehmen und zu Kugeln in Marmelgröße formen. Den übrigen Teig vierteln, zu langen Rollen formen, in der Mitte etwas eindrücken und je zwei davon überkreuz auf ein Brot legen (sie symbolisieren die Knochen der Toten). Auf den Schnittpunkt der Rollen die kleinen Kugeln platzieren (sie symbolisieren die Totenschädel). Die Brote im Ofen (Mitte) in 25–30 Min. goldbraun backen.
- 6** Die Brote herausnehmen und auf ein Kuchengitter legen. Die Butter schmelzen lassen und auf die heißen Brote streichen. Mit dem Zucker bestreuen.

# ECHT EINFACH. ECHT LECKER. ECHT MEXIKANISCH.

Cremige Guacamole, knusprige Tacos, Kaktussalat oder gegrillter Fisch: So authentisch wie im Land der Maya und Azteken können jetzt auch Sie echte mexikanische Rezepte zaubern. Berenice Granada Vargas weilt Sie in die Geheimnisse der Küche ihrer Heimat ein und gibt spannende Einblicke zu Land und Leuten. So herzlich, frisch und farbenfroh, dass man die Lebensfreude spüren kann. Viva México!



Dieses Buch ist auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt.

WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-8002-5



€ 17,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)