

# Mexikanischer Kochabend im September 2012

## Aromatisiertes Wasser

Bei heißen Temperaturen gönnen sich die Mexikaner gern ein Agua fresca. Diese Mischungen aus Wasser und Fruchtpüree oder Fruchtsaft werden eiskalt und je nach Wunsch auch gezuckert serviert. Besonders erfrischend sind solche Drinks mit Wassermelone oder Limettensaft. Gewöhnungsbedürftig für den europäischen Gaumen ist hingegen das mexikanische Getränk mit Tamarinde. Dafür werden aufgeschnittene Tamarinden mehrere Stunden in Wasser eingelegt, das dann gefiltert und gekühlt wird. Es erhält durch die Tamarinde eine braune Farbe und einen sehr spezifischen Geschmack. Auch bei Europäern beliebt ist Agua de Jamaica, ein herrlich erfrischender Eistee aus Hibiskusblüten

Zutaten: (für 10 Portionen)

6 Honigmelone, sehr reif (oder auch Wassermelonen)

Wasser

1 Dose Das Milch Mädchen

Eis, gewürfelt

Vorbereitung:

Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, auf die Waage legen und in einer Schüssel mit der gleichen Menge Wasser 10 Min. lang ziehen lassen. Durch ein Sieb passieren und nach Belieben mit Das Milch Mädchen süßen. Gut gekühlt mit Eiswürfeln servieren. Tipp: Das Melonenwasser lässt sich auch als kalte Suppe genießen. Geben Sie einfach etwas weniger Wasser zum Fruchtfleisch, damit es zähflüssiger wird. In der Melonenschale serviert, sieht die Suppe besonders appetitlich aus.

## CHILI MORITA SOSSE

Zutaten:

12 Morita Chili

5 Tomaten

1/2 Zwiebel

1/2 Zwiebel in Stuckchen

Salz

Vorbereitung:

In eine Pfanne werden die Tomaten, die Zwiebel und der Knoblauch gebraten

In kochendem Wasser die Chili kochen, wenn die chili weich ist, denn alle Zutaten mit einem Standmixer verflüssigen.

Zwiebel hinzufügen.

## Guacamole

Zutaten:

Avocados

Fein gehackte Zwiebel

Fein gehackter Koriander

ein Esslöffel Milch

ein Teelöffel Salz

Vorbereitung:

Avocados schellen und mit einer Gabel zu einer Creme rühren.

Den Rest der Zutaten dazu geben und gut mischen

## Pastel de Elote

### Zutaten:

- 8 elotes tiernos rebanados (sin mazorca)
- 8 huevos
- 2 tazas de harina
- 1 lata de leche condensada de 397 g
- 1 lata de leche evaporada clavel de 378 g
- 300 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 taza de azúcar

### Vorbereitung:

#### Modo de preparación

Preparación: 10 mins | Tiempo de cocción: 45 mins

1. Precalienta el horno a 180° C. Engrasa y enharina un molde para hornear.
2. En un tazón mediano cernir el harina junto con el polvo para hornear, azúcar, canela y sal.
3. En otro tazón grande, bate la mantequilla hasta que se esponje. Incorpora pausadamente la leche condensada, leche evaporada, granos de elote y huevos. Agrega el harina cernida y bate bien.
4. Vierte la mezcla sobre el molde y hornea de 30 a 40 minutos, hasta que al insertar un palillo en el centro del pastel salga limpio.

## Roter "Pipián"

### Zutaten:

- 50 g Chillischote "serranito"
- 6 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ Zwiebel
- 1 Prise Zimt
- 1 Nelke
- 1 kg Schweinefleisch oder Hühnchen in Stücken/Brustfilet  
(1 Knoblauchzehe, ½ Zwiebel und Salz)
- 50 g geröstete Kürbiskerne
- 50 g geröstete Erdnüsse
- 100 g geröstete Sesamkerne
- 2 El Sonnenblumenkernöl

### Vorbereitung:

Das Schweinefleisch bzw. Hühnchen getrennt in ausreichend Wasser mit der Knoblauchzehe, der halben Zwiebel und Salz kochen.

Die Chilischoten abwaschen, mit Wasser bedecken und aufkochen. Die Tomaten waschen, Stielansatz ausschneiden und dazugeben. Wenn die Chilischoten und die Tomaten weich gekocht sind, mixt man sie zusammen mit Knoblauch, Zwiebel, Nelke und Zimt vorzugsweise in einem Stehmixer.

Die Kürbiskerne, Erdnüsse und Sesamkerne mixen (nicht alles auf einmal sondern mit einer kleinen Menge beginnen und nach und nach alles zugeben, damit die Schneidmesser nicht blockieren). Danach ein bisschen von dem Fleischsud dazugeben und alles noch einmal mixen um eine dickflüssige Konsistenz ohne Klumpen zu bekommen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Kernpaste dazugeben. Aufpassen, dass die Paste beim Erhitzen nicht am Topfboden ansetzt. Die Chili-Tomate Sauce durch ein Sieb direkt dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Anschließend das Fleisch dazugeben und mit Salz abschmecken.

## Tacos mit Rindfleisch

### Zutaten:

1 Kilo Rindfleisch

Sonnenblumenöl

### Zutaten für die Herstellung Tortillas:

1 Kilo Maismehl

Salz Warmes Wasser

### Für die Füllung:

fein gehackter Koriander

fein gehackte Zwiebel

Tropfen Zitronensaft

Sauce

### Vorbereitung:

Fleisch fein schneiden. Mit Salz und Zitronensaft einlegen

In Öl für 20 Minuten braten,

Im gleichen Öl, die Tortillas braten 5sec je Seite.

Die Tortillas mit dem Fleisch füllen und fügen Sie die Koriander und Zwiebel und Zitronensaft und die Sauce

## Tortillas (• Sopes-dicker\*)

1 Tasse Maismehl (Gelbe)

1 Tasse heißes Wasser

1 Teelöffel Salz

- langsam Wasser mit Mehl mischen und kneten
- Bällchen in <sup>der</sup> Größe eines Ping-Pongballs formen.
- Plattdrücken. Je dünner desto besser.
- In einer sehr heißen Pfanne ohne Öl braten ✓ ↗\*
- 3 mal umdrehen (Tortillas) und das 3. mal drücken
- (Sopes nur 2 mal umdrehen und mit Öl braten)

\* Wenn die Tortillas dicker sind, heißen "Sopes")

## Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche zeichnet sich durch die Synthese von vor allem alt-einheimischen (aztekischen, zapotekischen, otomí, purépecha, huastekischen, rarámuri, maya) und spanisch-kolonialen, aber auch spanischen, französischen, arabischen und karibischen Traditionen aus. In dem heißen, tropischen Land mit großenteils üppiger Vegetation spielen Mais, Bohnen, Früchte und bestimmte Gemüsesorten eine dominante Rolle. Es gibt in Mexiko verschiedene Regionalküchen, die sich deutlich voneinander unterscheiden. Im Norden herrscht der Einfluss der spanischen Küche vor, während sich im Süden die Indio-Küche stärker erhalten hat. Mexiko ist der Ursprung einiger Pflanzen, die sich in die ganze Welt verbreitet haben – dazu gehören insbesondere Kakao und Vanille, aber auch Avocado, Erdnüsse, Tomaten, Chili und Mais. Traditionell basierten alle Gerichte auf Mais, der so wertvoll war, dass die Azteken einen besonderen Maisgott verehrten. An zweiter Stelle stand der Chili, der zum Würzen verwendet wurde. Dazu gab es Flaschenkürbis/Kalebasse, Bohnen sowie je nach Region Wild (vor allem Wildschwein, aber auch Hase und Nagetiere sowie die Leguan-Echse). Als Haustiere wurden zunächst nur Hunde und Truthähne gehalten. Bestimmte Blüten: „Flor de Calabaza“ (Kürbisblüten) und auch Teile des mehrgliedrigen Opuntien) wie die Blätter standen und stehen auf dem Speiseplan. Die Agave wird vielfältig genutzt: der süße Saft wird Kindern gegeben oder allgemein zum Süßen verwendet, fermentiert hingegen war er ein Rauschgetränk mit teilweise rituellem Charakter. In der Neuzeit wird er destilliert als Mezcal verkauft.

Nach der Eroberung und Kolonialisierung durch die Spanier kamen neue Speisen auf, vor allem Schweinefleisch und Schmalz, Rindfleisch, Reis und Zucker. Die Spanier versuchten außerdem, Mais als Grundnahrungsmittel durch Weizen zu ersetzen, weil der Mais auch in der ursprünglichen Religion der Bewohner eine wichtige Rolle spielte. Sie waren mit ihren Bemühungen jedoch nicht erfolgreich, was nicht zuletzt daran lag, dass Mais in den klimatischen Bedingungen des Landes besser gedeiht. Weizenbrot wurde jedoch zu einem Lebensmittel für die Reichen. Die Spanier führten auch die Viehzucht in Mexiko ein, Rinder, Schafe, Ziegen, Schweine und Hühner. In der Kolonialzeit übernahm die reiche Elite die spanische Vorliebe für Hammelfleisch, während die Masse der Bevölkerung Rindfleisch aß. Im 19. Jahrhundert gewann die französische Küche an Einfluss, was zu einer allgemeinen Bevorzugung von Rind führte. In dieser Zeit wurde Olivenöl als Fett zum Kochen populär und verdrängte Schweineschmalz und Butter. Als mexikanisches Nationalgericht gilt Mole Poblano, ein Truthahngericht mit einer speziellen Sauce aus Chili, verschiedenen Gewürzen und etwas Schokolade. Der Ursprung dieses Gerichts ist nicht genau geklärt. In den 1920er Jahren vertrat die Anthropologin Margaret Park Redfield die Auffassung, es handele sich um ein Rezept, das bereits den Ureinwohnern vor der spanischen Eroberung bekannt war. In den 1970er Jahren kam Judith Friedlander dagegen zu dem Ergebnis, dass es auf Grund der verwendeten Gewürze spanischen Ursprungs sei. Eine dritte Version besagt, Mole Poblano sei eine Erfindung von spanischen Nonnen der Stadt Puebla.

Immigranten verschiedener Länder haben die mexikanische Küche beeinflusst. Im 18. Jahrhundert waren das zum Beispiel Italiener aus der Region um Neapel, die bereits um 1790 Nudelfabriken in Mexiko-Stadt gründeten. Deutsche Einwanderer eröffneten Brauereien und machten Bier als Getränk populär. Im 19. Jahrhundert orientierte sich die Oberschicht an der französischen Küche. In der jüngsten Vergangenheit hat Fast Food aus den USA einen starken Einfluss gewonnen. Mexiko hat einen Antrag an die UNESCO gestellt um seine bedeutende Kochkultur als Kulturerbe anerkennen zu lassen. Es wird darauf hingewiesen dass sich eine große Anzahl Küchen- und Kochstile mit eigenen Spezialitäten in den verschiedenen Landesteilen entwickelt. Erwähnenswert sind

insbesondere die Cocina Poblana (Puebla), Cocina Veracruzana, Cocina Oaxaqueña, Cocina Chiapaneca und Cocina Yucateca. Die Tex-Mex-Küche wird gelegentlich der mexikanischen Küche zugeordnet. Hierbei handelt es sich jedoch um eine Esskultur aus den USA.

In den 1950er Jahren hat sich die so genannte nueva cocina mexicana entwickelt, die „neue mexikanische Küche“, die traditionelle Zutaten der Indio-Küche mit Techniken der internationalen Haute Cuisine verbindet. Ein Beispiel ist ein Gericht aus Mais und Pilzen, serviert in Crêpes mit Bechamelsauce, das von dem Koch Jaime Saldívar erfunden wurde. In den 1990er Jahren wurde Fusion Food populär, die Vermischung mexikanischer Gerichte mit Elementen verschiedenen internationalen Küchen, huahzontle pesto. Dieser neue Stil wurde stark von weiblichen Köchen geprägt.

Die wichtigste Mahlzeit für die städtische Bevölkerung ist das Mittagessen, entsprechend lang ist auch die Mittagspause eines üblichen Arbeitstages. Abends wird dann meist nur noch ein kleiner Imbiss verzehrt, etwas Süßes, Tacos oder ähnliches, ein „Antojito Mexicano“, oder Häppchen. Die Oberschichten orientieren sich an der Mahlzeitenstruktur der spanischen Küche. Das Frühstück besteht meistens nur aus Kaffee und einem Brötchen oder süßen Backwaren. Einige Stunden später gibt es dann einen Imbiss namens Almuerzo, der zum Beispiel aus chilaquiles, getrockneten Tortillastreifen in Chilisauce mit Sahne und Käse, oder einem Eiergericht bestehen kann. Beliebt ist dieses zweite Frühstück vor allem am Sonntag. Im Gegensatz zu Spanien ist das Mittagessen gegen 15 Uhr jedoch die Hauptmahlzeit. Es kann aus vier Gängen bestehen, aus Suppe, danach Reis oder Spaghetti, einem Fleischgericht und zum Schluss einem Dessert. Dazu wird eine Limonade (agua fresca) getrunken. Zum Abendessen isst der Mexikaner meist nur einen kleinen Imbiss (merienda). Bei besonderen Gelegenheiten gibt es spät abends das Abendessen, das oft auch außerhalb des Hauses eingenommen wird. Jugendliche treffen sich oft abends an Taco-Verkaufsbuden. Für die Zubereitung von Tacos (gerollte Tortilla mit Füllung) gibt es zahlreiche Rezepte. Die Landbevölkerung der campesinos und die ärmeren Bevölkerungsschichten essen meistens nur zwei Mahlzeiten pro Tag, nämlich Frühstück und Abendessen. Mittags gibt es nur einen Imbiss.

Regional gibt es auch in Mexiko große Unterschiede zwischen Küste und zentralem Hochland. Am Meer kennt man mehr Fischgerichte wie Ceviche. Im Norden merkt man den Einfluss der Tex-Mex-Küche. Man isst mehr Fleisch: Hammel (cabrito) oder trockenes Rindfleisch (machaca). Außerdem ist das Essen weniger scharf. Im Unterschied zur Tex-Mex-Küche bestehen die Mahlzeiten nicht aus Mischgerichten, der Reis wird beispielsweise vor dem Fleisch gegessen, nicht zusammen mit ihm. Zu fast jeder Speise werden Maistortillas gegessen (in Nord-Mexiko aus Weizen). Das sind relativ dünne Fladen, die warm serviert werden. Als Beilage dienen sie auch zum Anfassen, häufig werden sie aber bereits gefüllt und mit Sauce serviert. Antojitos sind Tortilla-artige Produkte, die auch aus Mais hergestellt und als Snacks angeboten werden. Man erhält sie oft auf der Straße und an Ständen. Ein Beispiel sind Quesadillas (in Fett ausgebackene Tortillas mit einer Käsefüllung).

#### Typische Gerichte

Guacamole Bekannte Gerichte sind Mole Poblano und Chiles en nogada aus Puebla, Pescado a la Veracruzana: ein Fischgericht aus Veracruz, Cochinita Pibil: ein Gulasch-ähnliches Gericht mit Schwein und „Achiote“ (Annatto) aus der Gegend Yucatáns, und Pozole: ein suppenartiges Gericht mit Huhn oder Schweinefleisch und großen Maiskörnern aus Jalisco. Ferner sind die Tamales bekannt, auch verschieden in Zubereitung, je nach der Gegend. Sehr beliebt ist der Guacamole, eine Art Dip, der entweder mit Tortilla Chips totopos gegessen wird, zu Fleisch oder an Stelle von Saucen. Eine besondere Spezialität ist

Cuitlacoche, ein delikater Pilz, der als Maisparasit wächst. Chili con carne und Nachos sind keine mexikanischen, sondern texanische Gerichte, wobei das heutige Texas ehemaliges mexikanisches Gebiet ist. Sie gehören zur Tex-Mex-Küche und sind größtenteils in Mexiko unbekannt.

## Chili

Mexiko ist die ursprüngliche Heimat der Chilis, deshalb gibt es hier weltweit die größte Vielfalt mit etwa 90 verschiedenen Sorten. Das Land ist auch weltweit führend im Konsum, da es kaum ein mexikanisches Gericht ohne Chili gibt. Chili wird zu jedem Essen gegessen, meist als Saucen. In Yucatán kennt man den „Chile Habanero“, der sehr scharf ist und in einer Art Vinaigrette serviert wird. Ein anderer sehr scharfer Chili ist der „Chile de Árbol“. Beliebter zum Kochen wird der „Chile Chipotle“ verwendet, für albóndigas: Fleischkugeln in einer Tomatensauce mit diesem Chili. Der bekannteste ist der „Chile Serrano“, der für die üblichen Saucen verwendet wird: die Salsa Roja mit roten Tomaten und die Salsa Verde, die mit einer Art grüner Tomate (Tomatillo) zubereitet wird.

Als eigenes Gericht wird nur der „Chile Poblano“ (eine große grüne Pfefferschote) verwendet, welcher entweder mit Fleisch oder Käse gefüllt wird. Bekannt sind auch die Chiles en Nogada, wo der Chile Poblano mit Fleisch, Trockenfrüchten, Walnüssen, Sahne und Granatapfel-Kernen gefüllt wird. Das gibt dem Gericht auch die nationalen Farben der Flagge: grün der Chili, weiß die Sahnensauce und rot

die Kerne.

## Süßigkeiten und Eis

Mexiko ist auch bekannt für verschiedene Süßigkeiten, die bekanntesten aus der Gegend von Michoacán und Guanajuato. Sehr beliebt ist die Cajeta, die aus gesüßter gebrannter Ziegenmilch besteht, oft wird sie zwischen zwei Oblaten serviert, genannt morelianas. Ferner kennt man viele Süßigkeiten auf Milchbasis (dulces de leche), oft in Kombination mit Nüssen, meist Walnüssen. Außerdem beliebt sind cocada, die mit Kokos und Eigelb zubereitet wird, Süßwaren aus Tamarinde, alegrías mit Amarant und palanquetas, verschiedene Samen oder Nüsse wie Pistazien oder Erdnüsse mit Krokant. Beliebter ist in Mexiko auch die Kombination von süß und scharf. Das Angebot an Eis ist sehr variantenreich. Neben Speiseeis (Helados) aus Milch und dem in Europa bekannten Wassereis gibt es auch Nieves (Schnee) und Rasados (von einem großen Block frisch raspeltes Eis). Diese werden besonders gern mit den vor Ort zur Verfügung stehenden Früchten verfeinert, bis hin zu Mais und Avocado.[1]

Getränke Bier, Tequila, Mezcal oder Pulque sind die üblichen alkoholischen Getränke. Mezcal wird aus einer kleineren Agavenart gewonnen. Der berühmte Wurm (eigentlich eine Schmetterlingslarve) im Mezcal wird fast ausschließlich in die für den Export bestimmten Flaschen gegeben. Ursprünglich wurde er getrocknet, pulverisiert und an Stelle des Salzes zum Getränk konsumiert. Gerne getrunken wird die von den Spaniern eingeführte Horchata, ein süßliches Reis-Zimt-Getränk, das gekühlt serviert wird. Oft werden auch „Agua de Jamaica“ (ein meistens gesüßter Hibiskusblütentee) und „Agua de Tamarindo“ angeboten. In Mexiko wird auch sehr viel Limonade getrunken. Ferner hat das Land angeblich den höchsten Pro-Kopf-Verbrauch von Coca-Cola weltweit. Tazcalate ist ein traditionelles Getränk.