

PLATOS PRINCIPALES

Spanische Pfanne für 8 - 10 Portionen

Zutaten: 100 ml Orangensaft, 1 EI Zitronensaft, Olivenöl, Paprikapulver edel süß, Knoblauchzehen (2), 800 g Hähnchenbrustfilet, 500 g Garnelen, 250 ml Tomatensaft, 250 ml Geflügelfond (aus dem Glas), Safran, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker - 500 g Karotten, etwa 3 größere Zucchini, 2 gelbe und 2 rote Paprika, 1 Bund Lauchzwiebeln (= Frühlingszwiebeln), 100 g geschälte Mandeln, 2 Bund (möglichst glatte) Petersilie, 250 g Chorizowurst (ersatzweise Cabanossi)

Zubereitung:

Orangensaft mit Tomatensaft, Geflügelfond und Safran aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker, Zitronensaft und Paprikapulver würzig abschmecken und abkühlen lassen. Möhren schälen, Zucchini putzen und beides längs halbieren und in Streifen schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Mandeln in der Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Petersilie abzupfen und grob hacken. Wurst in Scheiben schneiden. Olivenöl in eine große heiße Pfanne geben, zuerst die Wurstscheiben darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen, kleingeschnittenes Hühnerfleisch im Wurstöl braun anbraten, ebenfalls herausnehmen und beiseite stellen, dann ebenso mit den Garnelen verfahren. Dann das Gemüse und den Knoblauch anbraten, wenn nötig, noch etwas Öl hinzufügen. Alle übrigen Zutaten wieder in die Pfanne geben, die Marinadensauce angießen, 3-4 Minuten köcheln lassen, evtl. salzen und pfeffern und mit Mandeln und Petersilie bestreut servieren.

Dazu Reissalat mit Tomaten für die spanische Pfanne:

Zutaten: 2 Zwiebeln, Olivenöl, 125 g Reis, 2 Tl scharfes Paprikapulver, 400 ml Gemüsefond aus dem Glas, 1 Dose dicke Bohnen (oder auch 300 g Erbsen), Salz, 500 g Tomaten, 3 EI Essig (Rotweinessig), Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker, 1 Knoblauchzehe, Thymian, Petersilie
Zubereitung: Zwiebeln schälen und fein würfeln, in etwas Olivenöl glasig andünsten, Reis und Paprikapulver kurz mitdünsten. 300 ml Fond zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten quellen lassen. Reis in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Bohnen (oder Erbsen) abtropfen lassen, Tomaten vierteln, entkernen und grob würfeln.

Essig, 100 ml Fond, etwas Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker verrühren, Knoblauch dazupressen, 6 EI Öl nach und nach unterschlagen, mit Reis, Bohnen und Tomaten mischen, Thymian und Petersilie unterheben und durchziehen lassen, evtl. nachwürzen.

Chili con Carne

1 Dose Bohnenkerne, 1 kg Rinderhackfleisch, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika, 1 Pfefferschote, 250g Tomaten in Stücken
Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, klein schneiden und anbraten. Hackfleisch dazugeben und gut durchbraten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen, die kleingeschnittene Pfefferschote (ohne Kerne) hinzufügen. Zum Schluss Bohnenkerne (abgetropft) und die Tomaten dazugeben und kurz aufkochen lassen.
Mit Reis und oder Baguette servieren.

Enchiladas a la plaza (Enchiladas mit Hackfleisch und Gemüse)

Dieses Rezept ist einerseits dem europäischen Geschmack angepasst (nicht alle echt mexikanischen Zutaten sind hier verfügbar), andererseits ist es erweitert im Sinne der Tex-Mex-Küche.
Für 6-8 Personen – Vorbereitung 20 Minuten – Bratzeit 15 Minuten + Zubereitungszeit
Zutaten: 1 kg Rinderhackfleisch, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Paprikaschoten, 250g Tomaten in Stücken (Fertigprodukt), 1 Dose dicke Bohnen (schwarze oder dunkelrote), Salz, Pfeffer, Chili con Carne – Gewürz, Cayennepfeffer, eventuell Chili chipotle als Pulver.

Für die Enchiladas: pro Person eine tortilla (nicht zu klein), geriebener Käse (Emmentaler), saure Sahne, Eisbergsalat klein geschnitten.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden, ebenso die Paprikaschoten. Alles anbraten, dann das Hackfleisch hinzufügen und gut durchbraten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und den anderen Gewürzen abschmecken, das Fleisch sollte schon schön scharf sein. Zum Schluss die abgetropften Bohnkerne und die Tomaten dazugeben und kurz aufkochen lassen, eventuell – wenn alles zu flüssig ist – noch etwas einkochen lassen.

Die tortillas im Backofen in Alufolie gewickelt warm werden lassen, dann auf je eine Tortilla etwas von der Hackfleischmischung geben, nach Geschmack geriebenen Käse, etwas saure Sahne und ein paar Blätter Eisbergsalat darauf geben und sorgfältig zusammenfalten. Man kann auch noch etwas feurige Sauce nach eigenem Belieben hinzugeben.

POSTRES

Biscuit juste cuit au chocolat (kleine Schokoladenküchlein)

Für 6-8 Personen - Vorbereitung 15 Min - Kühlung 1 Stunde - Backzeit 10 Min

Zutaten: 150 g Schokolade **70 % Kakaoanteil** (wichtig), 90 g Butter und 40 g Butter für die Formen, 120 g Zucker, 3 Eier, Vanille, 40 g Mehl und 20 g Mehl für die Formen

In einem Topf auf mildem Feuer 100g Schokolade mit der Butter zum Schmelzen bringen, schön glatt rühren und vom Feuer nehmen. In einer anderen Schüssel die Eier, den Zucker und die Vanille solange schlagen, bis die Masse weißlich wird. Die 40 g Mehl hinzufügen und dann die abgekühlte Schokolade hinzugeben, gut verrühren. 6-8 ofenfeste Formen buttern und mit Mehl bestäuben, die Masse hineingeben, von der restlichen Schokolade jeweils ein Stückchen in die Mitte der Masse drücken und wenigstens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Den Ofen auf 200⁰ vorheizen, die Formen für ca. zehn Minuten in den Ofen stellen, gut in dieser Zeit kontrollieren, denn die Mitte soll noch etwas flüssig bleiben, abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Erdbeer-Tiramisu

Für 8-10 Personen – Vorbereitung 20 Minuten – Kühlung 2 Stunden

Zutaten: 500 g Cantuccini oder Löffelbiskuit, 2 Päckchen Vanillezucker, 5 EL Orangenlikör oder Orangensaft, 500g Frischkäse (Mascarpone oder Philadelphia), 500 g Magerquark, 2 EL Zucker, 500 g Erdbeeren, einige kleine Erdbeeren zur Dekoration, eventuell 100 g gehackte Pistazien zum Bestreuen.

Die Cantuccini oder Löffelbiskuit in eine flache Glasschüssel (Auflaufform) legen und mit dem Orangenlikör oder Orangensaft beträufeln, sie müssen schön feucht werden !

Die Erdbeeren klein schneiden und mit Vanillezucker vermischen, ziehen lassen . Etwa Dreiviertel der Erdbeeren auf die Plätzchen geben, die anderen pürieren.

Frischkäse und Quark vermischen, Zucker hinzufügen und die pürierten Erdbeeren untermischen und auf die Plätzchen mit den Erdbeeren streichen, glatt streichen, mit den Erdbeeren dekorieren, Pistazien darüber streuen oder auch einige zerbröselte Cantuccini.

Vor dem Servieren mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

¡Qué aproveche!