

## Einfach und köstlich Folge – Heimatküche mit Björn Freitag Mexikanisch kochen mit Alejandra Cuevas

### Gefüllte Poblano-Chilischoten mit Mais-Tortillas

von Alejandra Beltran Cuevas

Alejandra kocht mit Käse und Zucchiniblüten gefüllte Poblano-Chilischoten in Tomatensoße, dazu gibt es selbstgemachte Mais-Tortillas und mexikanischen Reis. Die gefüllten Schoten sind ein typisches Gericht in Mexiko. Sie werden oft mit Thunfisch, Hackfleisch oder Bohnen gefüllt, aber heute macht Alejandra daraus ein vegetarisches Gericht. Die Poblano-Chilischoten kann man in Deutschland frisch (am besten übers Internet) oder in Konservendosen in spanischen Supermärkten kaufen. Dort bekommt man auch Maismehl für die Tortillas sowie eine Tortillapresse.



### Chiles Rellenos sin capear – Gefüllte Poblano Chilischoten

#### Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 4 große, grüne Poblano-Chilischoten (oder 8 kleinere)
- 4 Tomaten
- ½ Zwiebel

- 1 Knoblauchzehe
- 1½ l Gemüsebrühe (alternativ: Wasser)
- Salz
- 1 EL Öl
- 1 Zweig Petersilie
- 1 Zweig Majoran
- 1 Zweig Koriander (alternativ: 1 Prise geröstete und gemahlene Koriandersaat)
- Pfeffer
- 400 g Panela-Käse (schnittfester Frischkäse aus Mexiko; alternativ: Manchego)
- 4 Zucchiniblüten
- 1 TL Zucker
- ½ Zitrone

## **Außerdem:**

- Zahnstocher zum Verschließen

## **Zubereitung:**

- Poblano-Chilischoten im Backofen auf höchster Stufe bei eingeschalteter Grillfunktion rundherum rösten, bis die äußere Haut angekohlt ist – das dauert ca. 5 Minuten. Noch heiß in eine Plastiktüte geben und diese mit einem Clip oder Zipper verschließen. Tüte in ein kaltes, feuchtes Tuch wickeln und ca. 15 Min. liegen lassen. All das erleichtert später das Entfernen der Schale.
- Für die Soße die Tomaten waschen, Strunk entfernen. Fruchtfleisch grob kleinschneiden und in einen Standmixer geben.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und zusammen mit Gemüsebrühe und etwas Salz zu den Tomaten geben. Alles gut pürieren. Die Masse ist jetzt noch recht hell, wird aber beim Kochen rot.
- Öl in einem Topf heiß werden lassen, Tomatenpüree hinzufügen und erhitzen.
- Petersilie, Majoran und Koriander in die Soße geben und alles ohne Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Soße soll dabei ein wenig reduzieren, darf aber nicht zu dick werden. Bei Bedarf mit Brühe oder Wasser verdünnen.
- Die abgekühlten Poblano-Chilischoten aus dem Beutel nehmen und die Schale abziehen – am besten geht das im Wasserbad. Schoten je einmal längs aufschneiden und die Häutchen und Kerne vorsichtig durch die Öffnung entfernen. Man kann die Schoten auch noch mit Wasser ausspülen.
- Sobald die Chilis sauber sind, Stücke vom Panela-Käse und je eine Zucchiniblüte hineinfüllen. Öffnungen mit Zahnstochern verschließen.
- Tomatensoße mit Zucker und frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.
- Die gefüllten Poblano-Chilis in die heiße Tomatensoße legen und weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

## Maismehl-Tortillas – Grundteig

### Zutaten für ca. 20 Stück:

- 120 g Maismehl Naturelo (weiß oder blau)
- 185 ml lauwarmes Wasser

### Außerdem:

- 1 Tortilla Presse oder einen schweren Topf/Pfanne

### Zubereitung:

- Maismehl mit dem lauwarmen Wasser in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit einem Tuch oder Frischhaltefolie abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.
- Danach den Teig in ca. 15 g schwere Stücke aufteilen und daraus kleine Kugeln formen.
- Kugeln mit einer Tortilla-Presse in die typische flache und runde Form bringen. Tipp: Wer keine Tortilla-Presse hat, kann die Kugeln auch einfach unter einen Topf legen und einmal kräftig drücken. Und: Ein Stück Frischhaltefolie oder ein Gefrierbeutel kann verhindern, dass der Teig an der Presse oder am Topfboden festklebt.
- Eine beschichtete Pfanne vorheizen und die Tortillas darin ohne Zugabe von Fett je 1½ Minuten backen, dann wenden, eine Minute warten und dann nochmals wenden.

**Tipp:** Der Teig ist im Kühlschrank bis zu 1 Woche haltbar – dafür am besten in Folie wickeln.

## Mexikanischer Reis

### Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 200 g Langkornreis
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Zweig Petersilie
  
- Salz
- 4 EL Crème fraîche
- 1 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung:

- Reis in ein Haarsieb geben und unter kaltem Wasser abbrausen.
- Reis für ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen, danach abtropfen lassen und mit einem Tuch trocken tupfen.
- Öl in einem Topf erhitzen, Reis und geschälten Knoblauch hinzufügen. Reis braten, bis er glasig wird.
- Gemüsebrühe hinzugießen und den Petersilienzweig hinzufügen. Reis 5 Minuten kochen und dann bei niedriger Hitze ziehen lassen – ca. 20 Minuten – bis er gar ist und keine Flüssigkeit mehr zu sehen ist. Mit Salz abschmecken.
- Reis zum Servieren mit Crème fraîche und gehackter Petersilie toppen.

### Anrichten:

- Tomatensoße als Spiegel auf Tellern verteilen.
- Den Reis auf einer Hälfte des Soßenspiegels anrichten, daneben die Chiles Rellenos.
- Warme Tortillas mit etwas Salz bestreuen, zusammenklappen und dazu genießen.

## Buen Provecho!

## Currywurst im Kartoffelnetz mit Zwetschgen-Currysoße

von Björn Freitag

Björn hingegen serviert einen verfeinerten NRW-Klassiker: Er bereitet Currywurst im Kartoffelnetz mit Zwetschgen-Currysoße zu. Dafür verwendet er eine Original Berliner Wurst ohne Darm. Während im Ruhrpott die Fleischmischung in einen Schweinedarm gespritzt wird, drücken die Berliner sie in der Regel über einen Schlauch in ein heißes Wasserbad. Die Wurst festigt sich dann ohne Pelle. Die geschälten Kartoffeln schneidet er mit einem Spiralschneider in lange Streifen, um sie um die Würste zu wickeln und anschließend zu frittieren.



### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Kartoffeln (vorw. festkochend; große Exemplare)
- 4 Stück Berliner Currywurst (helles Brät und ohne Darm)
- Rapsöl zum Frittieren
- 50 g Stärke

### Für die Soße:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker

- 2 TL Currypulver Madras
- ½ TL Zimt
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 300 g Zwetschgen oder Pflaumen (frisch oder TK)
- 2 EL Balsamico
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Zuckerrübensirup
- weißer Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- 200 ml pürierte Tomaten (bzw. passierte Tomaten)
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz

## Deko:

- Currypulver
- Petersilie

## Außerdem:

- Spiralschneider für Gemüsespaghetti
- Fritteuse oder Topf zum Frittieren
- Schaumkelle

## Zubereitung:

- Für die Soße die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten.
- Tomatenmark nach ein paar Minuten hinzufügen und mit anschwitzen.
- Zucker hinzurieseln und karamellisieren. Dabei Currypulver, Zimt und Paprikapulver untermischen. Alles etwa eine Minute auf mittlerer Stufe weiter braten.
- Dann folgen Pflaumen, Balsamico, Lorbeer, Rübensirup und Pfeffer – alles weiter köcheln lassen.
- Petersilie hacken und zusammen mit den pürierten Tomaten und der Brühe hinzugeben. Alles bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Soße dicklich wird. Dann noch einmal abschmecken, Lorbeerblätter entfernen.
- Jetzt geht's um die „umwickelte“ Wurst: Frittierfett auf ca. 160 °C erhitzen.
- Kartoffeln schälen, waschen und mit einem Spiralschneider zu langen „Spaghetti“ verarbeiten.
- Wurst in Stärkemehl wenden, abklopfen und die dünnen Kartoffelstreifen drumherum wickeln. Die kleinen Kunstwerke mit Hilfe einer Schaumkelle

vorsichtig in das heiße Fett geben, 1 Minute frittieren, aus dem Fett heben, kurz abkühlen lassen und wieder im Fett versenken. Dann so lange frittieren, bis die Kartoffel goldbraun ist.

## **Anrichten:**

- Soße nach Belieben auf Tellern verteilen.
- Würste vorsichtig in mundgerechte Happen schneiden und auf der Soße drapieren.
- Nach Belieben mit gehackter Petersilie und Currypulver garnieren.

## Mexikanischer Milchreis mit flambierten Pflaumen

von Alejandra Beltran Cuevas und Björn Freitag

Mexiko trifft NRW: Für das dritte Gericht werden die Zutaten aus den ersten beiden Gängen kreativ und raffiniert verschmolzen, ein wahres Fusionsgericht also. Alejandra und Björn haben eine schwierige Aufgabe zu bewältigen, denn sie dürfen nur 6 Zutaten dafür verwenden. Sie entscheiden sich für Arroz con leche, ein typisches Dessert aus Mexiko, das in Deutschland als Milchreis bekannt ist. Dazu gibt es Pflaumen, die mit Tequila flambiert werden.



### Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 200 g Langkornreis (alternativ: Milchreis)
- 3 EL Zucker
- Salz
- 800 ml Milch
- 500 g Zwetschgen oder Pflaumen (frisch oder TK)
- ½ TL Zimt
- 80 ml Tequila
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- 2 knusprige Kekse nach Belieben
- 1 TL Zuckerrübensirup



## Zubereitung:

- Reis in einer beschichteten Pfanne ohne Fett erhitzen, 2 EL Zucker und eine Prise Salz hinzufügen.
- Mit Milch ablöschen, aufkochen und dann bei wenig Hitze unter gelegentlichem Rühren garen – ca. 25-30 Minuten.
- Pflaumen in einer anderen Pfanne mit 1 EL Zucker und dem Zimt mischen und heiß werden lassen.
- Mit Tequila ablöschen und flambieren.
- Reis mit Zitronenabrieb würzen.
- Kekse hacken und als Crunch auf 4 Gläser verteilen.
- Den Reis darauf geben, danach die Pflaumen.
- Zuletzt noch mit etwas Rübensirup beträufeln.