



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

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

Mexikanische Taco Füllungen

Es gibt unzählige verschiedene Füllungen. Im Prinzip kann man alles in einen Taco füllen. Und wenn man mal ein paar Grundgewürze zu Hause hat (Ancho, Mojo de Ajo, Rohrzucker, Koriander, Chilis, Limette) hat man ruck-zuck einen „mexikanischen Geschmack“.

Ich habe versucht eine Auswahl an milderer und schärferen Füllungen zusammenzustellen. Einige mit etwas ungewöhnlicheren Zutaten, andere mit überall gut erhältlichem Zeug.

Es kommen einige typische Gewürze und Gewürzmischungen in den Rezepten vor. Ich nenne jeweils Alternativen. Wobei ich schon anrege, dass man sich die richtigen Zutaten besorgt (oder im Fall der Gewürzmischungen) selbst herstellt.

Ein wichtiger Trick ist normalerweise die Gemüse und Chilis auf einer offenen Flamme direkt zu rösten/schwärzen. Das kann man zu Hause direkt auf der offenen Gasflamme machen, wenn man Gas hat. Sonst einfach in einer Pfanne ohne Öl oder – mit mehr Zeit und Geduld – im sehr heißen Backofen.

Grundsätzlich neige ich dazu, viel zu kochen und dann einzufrieren. Für die Tage an denen es schnell gehen muss.

Alle Füllungen kann man auch in einer Tortilla einrollen, mit einer Tomatensoße übergießen, Queso Oxaca drüber reiben und im Ofen backen. Dann hat man eine Enchilada.

Ich habe auch zwei süße Füllungen mit ausgesucht. Beide kann man sehr lecker auch mit Reis essen. Oder auch in einer großen Tortilla einrollen, mit Sourcreme übergießen und backen. Süße Enchilada!

Gerösteter Kürbis Füllung für ca 8 Tacos – milde Füllung

Das ist eine sehr milde Füllung. Dazu passen gut schärfere Soßen. Das Gericht lebt von dem gerösteten Grundgeschmack des Kürbis und von der Würz-Soße Mojo de Ajo. Wer diese Soße nicht herstellen will, ersetzt sie durch etwa 5 Knoblauchzehen in Rapsöl ganz geröstet und zerquetscht plus tüchtig Limettensaft. Ganz toll ist es, wenn man den ganzen, ungeschälten Kürbis auf dem Grill von allen Seiten anröstet und dann weiter verarbeitet. Man kann ihn auch bei 220 Grad im Backofen garen und zum Schluß nochmal die Grillfunktion anschalten. Für ganz Eilige kann man den Kürbis auch einfach würfeln und in der Pfanne braten. Dann fehlt aber das sehr leckere, geröstete Aroma.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

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

Zutaten

- 1 kleiner Hokaido Kürbis
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Mojo de Ajo
- ½ TL Salz

1. Den Kürbis und die Zwiebel in der Schale rösten.
2. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Kürbis halbieren und entkernen, dann ihn Stücke schneiden. Oder (wenn er richtig schön weich geworden ist) einfach grob zermatschen.
3. Mit der Zwiebel mischen. Mojo de Ajo und Salz hinzufügen.



Zucchini-Bohnen-Füllung für ca. 8 Tacos – mild-scharfe Füllung

In dieser Füllung kommen Poblano Chilis in Streifen vor. Das sind die unreif geernteten Paprika großen Chilis, aus denen getrocknet dann die berühmte Ancho Chili entsteht. Unreif, also grün geerntet, ist sie sehr mild, aber leicht rauchig-lakritzig im Geschmack. Man kann Poblano Streifen in der Dose oder im Glas kaufen. Wer das nicht tun mag, kann beim türkischen Supermarkt nach scharfen grünen Paprika fragen. Das sind lange Spitzpaprika, die mild scharf sind und gut als Ersatz taugen. Ggf nimmt man dann zum Würzen noch etwas geräuchertes Paprikapulver. Wer auch keinen Türken findet, versucht es mit Pimentos de Padron. Das sind die typischen kleinen, grünen

Bratpaprika, die man in einer Tapas-Bar frittiert und mit Meersalz gewürzt bekommt. Die sind ebenfalls mild-scharf. In Supermärkten liegen die oft in Tütchen abgepackt und als „Bratpaprika“ tituiert. Und wer auch das nicht finden kann, nimmt grüne Gemüse-paprika in Kombination mit Raucharoma oder geräuchertem Paprikapulver. So – da ist jetzt wirklich für jeden eine Alternative dabei.

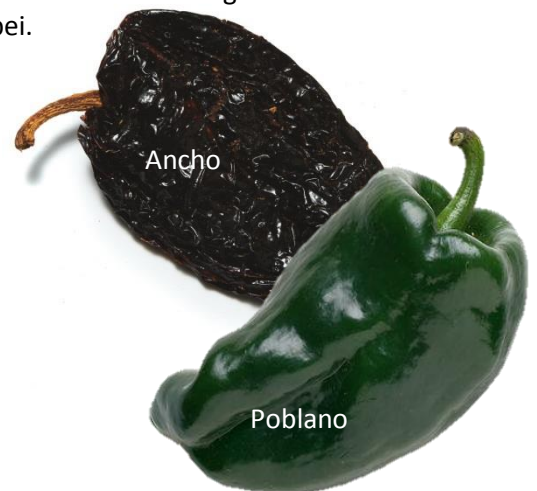
😊

Auch diese Füllung ist eher mild und verträgt eine würzige, scharfe Soße.

Zutaten

- 2 Zucchini
- 1 große rote Zwiebel
- 2 große Poblanos
- 4 Eiertomaten
- 2 Dosen Wachtelbohnen
- Öl
- Salz

1. Die Zucchini entkernen und in ca. 3-4 cm lange Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Die Poblano Chilis in Streifen schneiden. Die Tomaten würfeln. Alles mit Öl übergießen und gut durchmischen.
2. In Alufolie Päckchen auf dem Grill oder in einer abgedeckten Auflaufform im Ofen bei 220 Grad garen.
3. Die Bohnen abgießen. Und unter das bereits gegarte Gemüse mischen.
4. Mit Salz abschmecken.



Ancho

Poblano

xenia's
vegan
punk food



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

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



Kochbanane Schwarze Bohnen-Füllung für ca. 12 Tacos – mild

Kochbananen sind bei uns ja nach wie vor eher exotisch. Wobei man sie in gut sortierten Supermärkten auch schon in der ganz normalen Gemüseabteilung findet. Definitiv kriegt man sie in Asia Märkten. Sie sind sehr stärkehaltig und wenig süß. Und bei uns zumeist grün – also steinhart – zu bekommen. Die Kochbanane braucht etwas Aufmerksamkeit – belohnt dann aber mit tollem Geschmack. Grundsätzlich gilt: wenn sie noch ganz grün ist, braucht sie länger zum garen. Wenn sie schon gelb oder rot (je nach Sorte) verfärbt ist, ist sie bereits reifer und das reduziert die Kochzeit. Man kann sie in der Schale kochen, backen, auf den Grill legen – und dann einfach die Schale abpellen und hat den leckeren, dann weichen Bananenkern. Sehr lecker ist sie auch einfach in 3 cm dicke Stücke geschnitten und frittiert. Sobald sie auf dem Frittier Fett kommt, platt quetschen und Salz drüber streuen. Serviert das mal als Snack mit einer leckeren Dip-Soße oder als Beilage zu einem scharfen Chili-sine-Carne. Top.



Die zweite ganz typisch Südamerikanische Zutat sind schwarze Bohnen. Falls man die nicht bekommt, kann man auf Kidneybohnen ausweichen. Aber die sind größer und weicher. Schwarze Bohnen sind kleiner und „beißen“ sich anders. Es gibt sie ganz oft im Bio-Markt getrocknet. Dann muss man sie natürlich erst noch kochen. Aber seit kurzer Zeit bietet die Marke „Gut&Günstig“ schwarze Bohnen in der Dose an. Einfach mal die Supermärkte abklappen, die „Gut&Günstig“ Produkte führen und dann gleich einen Vorrat anschaffen. Hält sich ja ewig in der Dose und man braucht sie zu ganz vielen Mittel- und Südamerikanischen Gerichten.

Zutaten

- 2 Kochbananen
- 2 ganze, große Knoblauchknollen
- 1 Dose schwarze Bohnen
- ½ TL Salz

1. Kochbananen und Knoblauch in der Schale auf dem Grill rösten. Alternativ im Ofen oder in einer Pfanne ohne Öl.
2. Beides schälen. Die Bananen in Stücke schneiden, den Knoblauch im Mörser zerstoßen oder mit der Gabel zerdrücken.
3. Mit den Bohnen vermischen. Salzen.



Süßkartoffel Füllung für ca. 12 Tacos – mild-scharf

Diese Füllung enthält ausnahmsweise mal nur Zutaten, die überall zu bekommen sind. Klassisch nimmt man dafür die orange-farbige Süßkartoffeln. Aber man findet bei uns auch mehr und mehr weiße oder violette – also ruhig ausprobieren.

Mit der Schärfe kann man ja spielen. Je nachdem wie scharf die Pepperoni ist kann man eine oder zwei nehmen. Oder eben auch anstatt einer (relativ milden) Pepperoni eine eher scharfe Habanero.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

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



Zutaten

1 wirklich große Süßkartoffel (ca. 300g)
1 große Zwiebel
1 rote Pepperoni
1 EL Rosinen
1 TL Zimt
Salz
Pfeffer

1. Zwiebel fein hacken und in Öl langsam anrösten. Die Zwiebel soll langsam anbräunen und dadurch karamellisieren. Wenn die Hitze zu groß ist, verbrennen die Stücke, bevor sie gar sind.
2. Die Pepperoni fein hacken und zufügen. Kurz mitrösten.
3. Die Süßkartoffel schälen und würfeln. Zu der Zwiebel-Pepperoni Mischung zufügen, kurz anrösten und dann bei geschlossenem Deckel garen.
4. Die Rosinen zufügen und mit Zimt, Pfeffer und Salz abschmecken.



Tempeh-Chorizo Füllung für ca. 8 Tacos – scharf

Chorizo ist eine scharfe Wurst aus Spanien. Sie wird auch viel in Mexiko verwendet. Tempeh wiederum stammt aus Asien. Es handelt sich um fermentierte Sojabohnen, die zu Würsten oder Blöcken gepresst werden. Den Bohnen wird ein Edelschimmelpilz zugesetzt. Tempeh hat eine bissfestere Konsistenz als Tofu und einen ganz eigenen Geschmack. Mich erinnert es immer ein bisschen an die Rinde von Camembert. Aber – es ist eine Weile her, dass ich zum letzten Mal Camembert Rinde gegessen haben. :-)

Tempeh findet man heute eigentlich in jedem Bio Markt und auch in allen Asia Märkten.

Im Rezept kommt auch Liquid Smoke drin vor. Ich empfehle eigentlich immer, dass jeder vegane Haushalt so ein Fläschchen zu Hause hat. Ich verwende das Zeug in ganz vielen Gerichten. Es zählt zu meiner Basis Würzmischung für Seitan. Ich würze damit meine Hausgemachte Leberwurst. Auch die festeren Chorizo Würste, die man grillen kann, würze ich damit. Kostet nicht viel.

Gibt es im Gewürz-Fachhandel oder online. Wer keines zu Hause hat und auch nicht anschaffen will, nimmt Rauchsatz oder lässt es weg.



xenia's
vegan
punk food 



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

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



Zutaten

500 g Tempeh
500 ml Brühe
6 Knoblauchzehen
6 EL Tomatenmark
4 TL Smoked Paprika Pulver
2 TL Chili Pulver
1 TL Liquid Smoke
Salz

1. Tempeh zerkrümeln und in Öl anrösten.
2. Knoblauch dazu reiben und mitrösten.
3. Alle Gewürze und das Tomatenmark zugeben, anrösten und dann mit der Brühe ablöschen.
4. Mit Salz und Liquid Smoke abschmecken.

Auberginen Füllung für ca. 8 Tacos – scharf

In diesem Rezept sind zwei Zutaten, die nicht einfach zu kriegen sind: getrocknete Anchos und Chipotl in Adobo. Beides gibt in mexikanischen Online Shops.

Wer das nicht anschaffen will kann die Anchos durch geräuchertes Paprikapulver ersetzen und die Chipotls in Adobos durch Pepperonis und Tomatenmark.

Ich habe auch ein Rezept um Chipotl in Adobo selbst zu machen.

Zutaten

2 Auberginen
2 mittelgroße Zwiebeln
8 Knoblauchzehen
4 Anchos
2 grüne Pepperoni
1 EL Chipotl in Adobo
1 TL Kreuzkümmel
1 TL schwarzer Pfeffer
½ TL Zimt
½ TL Muskat
½ TL Nelken
Saft einer Limette
Ggf. etwas Einweichwasser der Ancho
Salz



1. Ancho mit heißem Wasser übergießen und einweichen lassen.
2. Zwiebeln würfeln und langsam anrösten, bis sie rundum goldbraun sind.
3. Auberginen und Pepperoni würfeln, zufügen und ebenfalls anrösten.
4. Die Ancho sehr fein hacken, den Knoblauch reiben. Beides zufügen und untermischen.
5. Die Chipotl in Adobo hacken und mit dem rRst vermischen.
6. Alle Gewürze dazu geben. Ggf. mit etwas Einweichwasser von der Ancho „geschmeidiger“ machen.
7. Mit Salz abschmecken.

