



### Rezepte a'la honc. Mexeröffnung 0.0.3 Update 13.10.2013

#####



Ich wurde gefragt ob ich mal eben ein wenig helfen kann .. ich habe freude am helfen und freude am kochen Nach dem mein Wissen über Mittelamerikanische Küche eher als gering zu bewerten ist habe ich also einige Bücher gesucht durchsucht und auch einiges gefunden.

Die untenstehenden Rezepte sind das Ergebniss meiner Studien natürlich sind die Sachen geklaut und die Mengen und Zutaten sind ein klein wenig anders .. mann kann bedenken das vieles durch den Import zu uns kommt ..

Auch habe ich Anpassungen nach meinen Geschmacksvorstellungen vorgenommen so das man nicht wirklich sagen kann das es sich um original MexKüche handelt aber das ist ja auch egal \*grins Das Feintuning bei den Gerichten ist eure Sache ihr könnt [da ihr ja selber denken könnt] machen was ihr wollt :-)



Einiges fehlt hier noch .. das Kochen einer Mole .. auch der erste Tamales Versuch ist eher in die Hose gegangen doch diese Datei wird ein UpDate erhalten.

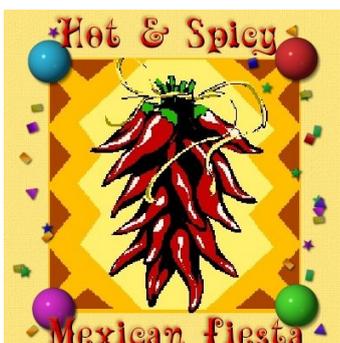
Hier sind nun die Rezepte mit denen wir in Hamburg nun die Szene überschwemmen .. SlowFood das zu FastFood wird

Eine Interessante Sache .. das wir uns entschlossen haben auf in der Gastronomie übliche Hilfsmittel [Geschmacksverstärker] zu verzichten so findet sich kein Natrium Glutamat im Essen.

Die Suppe vom Huhn sowie die Brühe vom Gemüse haben ihren Geschmack durch die Verarbeitung .. oder wie grosse Köchinnen zu sagen pflegen die Liebe zum Kochen bringt den Geschmack

-> Wichtig!! <-

Die in diesem Dokument vorgestellten Rezepte sind frei zu verwenden und können bei Bedarf gerne erweitert werden .. Diese Rezepturen dürfen nicht GEHEIM gehalten oder verkauft werden



Dieses Projekt ist lizenziert als Inhalt der Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Unported-Lizenz. Um eine Kopie der Lizenz zu sehen, besuchen Sie:

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.de>

## Grundrezept Bohnen Kochen

Mann nehme die gewünschte Menge Bohnen aus dem Sack  
und füge sie in einen Eimer. Eimer mit h2o auffüllen  
so das die Bohnen Reichlich bedeckt sind.

12 Stunden ziehen lassen

WeichWasser abgiessen und Bohnen mit Bohnenkraut  
[frisch] und reichlich h2o aufsetzen und zum Kochen bringen.

Es braucht mindestens 1 stunde und 15 Minuten ..

Salz wird weggelassen .. Fertig [Wasser abgiessen]



-> UPDATE 13.10.2013 Für einen 20 L Topf

3/4 des Topfes mit H2O füllen und zum Kochen bringen

Hitze wegnehmen .. schwarze Bohnen einfüllen [bis zum Rand]  
und etwa 1 Stunde ziehen lassen dann auf schwacher Hitze [80°C]

kochen bis die Bohnen weich sind.

#Bohnenkraut

#Paprika Pulver

#Chilli Pulver

#Cummin Pulver

#Pfeffer

#Salz

Die genaue Menge findet ihr schon raus macht es nicht zu scharf

Das ganze nun fein pürieren und fertig ist es geht schnell

### 01 Bohnenmuss - Mex Grundrezept [Bohnen sind vorgekocht]

# Gekochte Bohnen

# Schmalz

# Zwiebeln

# Knoblauch

# Hühnerbrühe

# Gewürze nach Farbe

Schmalz im Topf erhitzen Zwiebeln gemeinsam mit dem Knoblauch anschmoren  
[Farbe entsteht] Nun nacheinander oder zur gleichen zeit Cumin Piment Pfeffer

dazugeben -> weiterschmurgeln Nach einiger Zeit Bohnen hinzugeben etwas  
anschmoren und sogleich mit selbstgemachter Hühnerbrühe ablöschen .. etwas

köcheln lassen .. Stampf Stampf .. Mampf mampf



### 02 Bohnenmus - MexVegan Grundrezept [Bohnen sind vorgekocht]

# Gekochte Bohnen

# Pflanzenoel

# Zwiebeln

# Knoblauch

# Gemüsebrühe

# Gewürze nach Farbe

Pflanzenfett im Topf erhitzen Zwiebeln gemeinsam mit dem Knoblauch  
anschmoren [Farbe entsteht] Nun nacheinander oder zur gleichen zeit Cumin  
Piment Pfeffer Zimt dazugeben -> weiterschmurgeln Nach einiger Zeit Bohnen  
hinzugeben etwas anschmoren und sogleich mit selbstgemachter Gemüsebrühe  
ablöschen .. etwas köcheln lassen .. Stampf Stampf .. Mampf mampf

## Gemüsebrühe - für veganes Bmuß und Cilli con Soja



# Bund Suppengrün

# Zwiebel

# Knoblauch

# Nelken

# Salz

# Piment

Suppengrün zerkleinern eine Zwiebel mit Nelken spicken  
eine Knolle Knoblauch mit Schale einige Pimentkörner in kaltem  
Wasser aufsetzen .. später dann Salz hinzufügen ..

Je länger sie kocht desto besser .. mindestens 40min  
[Wie auch in der nachfolgenden Hühnerbrühe werfe ich im Laufe  
eines Abends alles was mir in den Weg kommt hinzu .. in diesem  
Fall also Getreide und Gemüseteile sowie natürlich Bohnen und Reis]

## Hühnerbrühe

# Huhn oder Teile von Hühnern

# Bund Suppengrün

# Zwiebel

# Knoblauch

Suppengrün zerkleinern eine Zwiebel mit Nelken spicken  
eine Knolle Knoblauch mit Schale einige Pimentkörner in kaltem  
Wasser aufsetzen Das Huhn reinfallen lassen..

Ich werfe im Laufe eines Abends alles was mir in den Weg kommt hinzu Fleisch  
Getreide und Gemüseteile sowie natürlich Bohnen und Reis] .. später dann Salz  
hinzufügen ..



Kann Tage lang kochen auf kleiner Flamme wird immer besser :)

Für den Gebrauch durch ein Spitzsieb geben um die groben  
Bestandteile zu entfernen. Nach entfernen der Kochteile kann  
man wenn ihr Suppen anbieten wollt diese Grundlage für fast  
alles verwendet werden.

## Beispiel Hühnersuppe:

In die vorhandene Brühe fein geschnittenes Gemüse [nach Saison]  
sowie etwas rohe geschnittene Hühnerbrust und geschnittene Avokado  
dazu geben in feine streifen geschnittene Chilli Salz Pfeffer .. fertig

## AvocadoMatsche:

# Menge für eine PlastikTüte mit grünem Matsch

# -> Inhaltsangabe aufschreiben!

# Zwei Zwiebeln

# 4 Knoblauchzehen

# Saft von 4 Limetten

# 4 mittlere Tomaten



Zwei mittlere Zwiebeln zerkleinern, vier[4] Knoblauchteile [gepriesen sei er] zerkleinern Salz [1,5 Tl] Saft von vier[4] Limetten, vier[4] mittlere Tomaten zerkleinern in geeignetem Gefäß zusammenbringen und verrühren[stehen lassen SlowFood].

Mit einer Schere die Plastikverpackung einschneiden den Inhalt im Gefäß verrühren.

Sodann teuer verkaufen.



-> UPDATE 13.10.2013

Momentan ist eine einfache Mixtur angesagt

es hat sich gezeigt das vorgefertigtes A muss nicht so lecker ist wie echte Avocados ausserdem wird das ganze bei lagerung von mehr als 12 Stunden schnell sauer

Daher hier alles neu:

# 1 Kiste reife Avokados [reday to eat]

# 10 mittlere Tomaten klein gewürfelt

# 1 EL frischer Korriander

# 1 gestrichener EL gemahlener schwarzer Pfeffer

# 2 gestrichene EL Salz

# 2 Schnapsgläser Limettensaft



## Picco de Callo



- # Tagesration .. oder so
- # 5 Gurken
- # 1x Staudensellerie
- # 2 Bund Lauchzwiebeln
- # 20 Türkenchilli
- # Knolle Knoblauch
- # Saft von 12 Limetten
- # Salz/Pfeffer
- # ~ halbe Kiste Tomaten
- # Essig

Gemüse waschen. Gurken vierteln wäßrige Kerne rausschneiden und schräg in hauchfeine Streifen schneiden Staudensellerie zerlegen, Fäden abziehen und schräg in hauchfeine Streifen schneiden Lauchzwiebeln welke Blätter abziehen und schräg in hauchfeine Streifen schneiden Grüner TürkenChilli Entkernen und schräg in hauchfeine Streifen schneiden Knoblauch zerschneiden [1 x 1 mm] Tomaten kleinschneiden [1,5 x 1,5 cm] Limonen auspressen [oder schälen und kleinschneiden] Salz .. Pfeffer .. etwas Essig [bei 5l Eimer 200ml]



-> UPDATE 13.10.2013

Auch hier hat es Veränderung gegeben  
die alte Version ist leckerer die neue schneller



- # 2 Kisten Tomaten
- # 5 Grosse Zwiebeln
- # 3 Bund frischer Korriander
- # 5 Schnapsgläser Limettensaft

Das wird alles durch das UFO[DynaCube] gejagt 07cm mit  
Limettensaft vermengt und gut das Teil kostet 500Taler



## Salsa loco honc [very hot]

Birdpepper [kleinster Chilli], Knoblauch, Essig  
unauffällig auf dem Tresen plazieren ..



## SalsaGrün Grundrezept MexVegan

#für eine Dose Tomatillos[3kg]

#BRENNT SCHNELL SEHR SCHNELL AN!(rühre)

#KALT SERVIERT

Vier mittlere Zwiebeln, eine halbe Knolle Knoblauch, In reichlich Pflanzenoel anbraten [Farbe darf entstehen] DosenInhalt dazu 4 HabaneroChilli [entkernt] Salz, Zucker, 4 Limetten[Saft] und alles etwas aufköcheln lassen [15min] - fertig

## SalsaRot Grundrezept MexVegan



#für eine Dose PizzaTomaten[3kg]

#Warm Anrichten

# Vier mittlere Zwiebeln

# halbe Knolle Knoblauch

# Pflanzenoel

# Habanero Chili

# Vier Limetten

# Salz, Zucker

Zwiebeln, Knoblauch klein hacken und  
in reichlich Pflanzenoel anbraten [Farbe darf entstehen] DosenInhalt dazu 4  
HabaneroChilli [entkernt] Salz, Zucker, 4 Limetten [Saft] und alles etwas  
aufköcheln lassen [15min]

## Burrito Füllungen

### Marinade für Huhn

Halbe Habanero Chilli

5 Limetten

etwas Olivenöl

etwas Speiseöl

etwas Zucker

Kleingeschnittenes Huhn in Plastiktüte stopfen

Marinade hinzugeben ziehen lassen



-> UPDATE 13.10.2013

Für drei Kisten Huhn ca [24 Brustfilets]

# 1 Tasse Tymian

# 1 Tasse Paprika

# Schnapsglas Chilli Pulver

# Schnapsglas Cayennepfeffer

# 1/2 Schnapsglas Piment

# 0.1 L Limettensaft

# etwas Öl glattrühren und die Paste mit Huhn mixen

Das ganze hält sich länger als rohes Fleisch

und bei 80°C im Ofen für mindestens 80min braten



## Würzfleisch FLEISCH

#halbe Knolle Knoblauch

#vier Zwiebeln

#1 mal Fleisch aus dem Grossmarkt [1.8kg]

#Tomatenpueree [TetraPack 0,5l]

#1 Habanero Chilli fein geschnitten

#3 ThaiChilli ebenso fein geschnitten

#Schmalz .. reichlich

#Piment Cumin ChilliPulver [Testen sie bitte selbst]

#Salz

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und im Schmalz anbraten

bis sie etwas Farbe annehmen .. Die Gewürze einrühren und einen moment

weiterbrutzeln bis es Zeit ist das Fleisch und die Passierte Tomate

reinzwerfen alles gar werden lassen und schnell verkaufen



## Veganer Soja Granulat Hot



- # Soja Granulat
- # Gemüsebrühe
- # vier Zwiebeln
- # halbe Knolle Knoblauch
- # rote Paprika
- # 1 Habanero Chilli fein geschnitten
- # 3 ThaiChilli ebenso fein geschnitten
- # Piment Cumin ChilliPulver [Testen sie bitte selbst]
- # Pflanzenoel
- # Tomatenpueree [TetraPack 0,5l]

Soja Granulat einweichen oder bei starker Hitze mit Zwiebeln anbraten und dann mit der G\_Brühe ablöschen und quellen lassen. Knoblauch und Zwiebeln kleinschneiden anbraten Chilli, Gewürze dazu weiterbrutzeln lassen .. Aus der Ruhe kommt der Geschmack Das Soja Granulat.. Passierte Tomate in den Topf geben und mit den anderen Zutaten weiterköcheln lassen .. fertig

## Seitan

80 g Seitan knusprig fritieren ..



## geräucherter Tofu

80 g Tofu anbraten ..

## Spanische Wurst

80 g Wurst anbraten

## HowTo make a Burrito

Ein Burrito wird natürlich nach eigenem Geschmack zusammen gestellt ich würde es so machen .. lala

- > Fladen [platch] auf Backpapier
  - > Löffel Bohnenmus darauf verstreichen ..
  - > Löffel Reis darauf verteilen ..
  - > Die gewünschten Füllungen hinzufügen ..
  - > Fein geschnittener Salat ..
  - > Salsa [SourCream nonVegan] Pico
  - > Nachwürzen bei Bedarf extra Hot, Ciptole etc
- > Fladen [Roll Roll ] in Backpapier einrollen und für 6 min in den Kontaktgrill geben FERTIG

## Cilli con Soja

# 4 Beutel Soja Granulat kleine für den Haushalt

# Bohnen gekocht alle Sorten

# 1.5kg PizzaTomaten [Dose]

# Sieben mittlere weiße Zwiebeln

# Halbe Knolle Knoblauch

# Sechs Getrocknete Chilli [Entkernt und im warmen h2o eingeweicht]

# Handvoll frischer Korriander

# Salz

# Oel



SojaGranulat in der Gemüsebrühe aufkochen und 15min ziehen lassen

[Korriander Chilli Knoblauch und zwei Zwiebeln im Mixer pürieren]

In einem zweiten Topf zeitgleich zerkleinerten Knoblauch

sowie die Zwiebeln in heißem Oel anbraten [Farbe]

Soja zu den Zwiebeln geben .. verühren und Flüssigkeit verkochen

lassen .. KorrianderCilliMix dazu RestTomaten dazu .. Bohnen dazu

Abschmecken und ziehen lassen.

Mann kann natürlich noch diverse Gemüse nach Geschmack

hinzufügen .. Mais wird von den meisten erwartet aber seht selbst

was gut für euch ist ..

## Cilli con Carne

# ca 2kg gehacktes Fleisch [Rind]

# Bohnen gekocht alle Sorten

# 1.5kg PizzaTomaten [Dose]

# Sieben mittlere weiße Zwiebeln

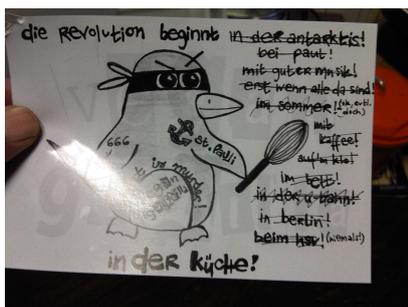
# Halbe Knolle Knoblauch

# Sechs Getrocknete Chilli [Entkernt und im warmen h2o eingeweicht]

# Handvoll frischer Korriander

# Salz, Pfeffer

# Schmalz



Schmalz auslassen Zwiebeln Knoblauch anbraten [Farbe]

[Korriander Chilli Knoblauch und zwei Zwiebeln im Mixer pürieren]

Fleisch dazu KorrianderCilliMix dazu RestTomaten dazu .. Bohnen dazu

Abschmecken und ziehen lassen.

Mann kann natürlich noch diverse Gemüse nach Geschmack

hinzufügen .. Mais wird von den meisten erwartet aber seht selbst

was gut für euch ist ..

## Bohnensalat - schwarz - [Fleisch]

# Gekochte Bohnen

# einige Zwiebeln

# Knoblauch

# vier Türkenchili

# Sellerie

# Paprika - Rot Grün Gelb

# Korriander Grün



Zwiebeln, Knoblauch, Türkenchilli, Sellerie, in gleich grosse Stücke schneiden [Größe der Bohnen] gemeinsam in reichlich Schmalz anbraten bis die Sachen etwas Farbe bekommen mit Brühe ablöschen. Bohnen und geschmortes Gemüse zusammenbringen mit Korriander bestreuen und ziehen lassen. Mann kann hier auch Hackfleisch mitbenutzen ist auch lecker die genauen Mengen bitte selber rausfinden :-)

## Bohnensalat - schwarz - [Vegan]

# Gekochte Bohnen

# einige Zwiebeln

# Knoblauch

# vier Türkenchili

# Sellerie

# Paprika - Rot Grün Gelb

# KorrianderGrün

# Pflanzenoel



Zwiebeln, Knoblauch, Türkenchilli, Sellerie, in gleich grosse Stücke schneiden [Größe der Bohnen] gemeinsam in reichlich Pflanzenoel anbraten bis die Sachen etwas Farbe bekommen mit Brühe ablöschen. Bohnen und geschmortes Gemüse zusammenbringen mit Korriander bestreuen und ziehen lassen. Hier passt wunderbar geräucherter Tofu dazu

So das sind die Rezepte mit denen loki angefangen hat Du kannst damit nun machen was du willst Natürlich ist das alles Kostenfrei doch ich wehre mich nicht wenn du eine Spende auf mein Konto überweisen willst.

came GbR

Kto: 652689100

Blz: 20070024

Ich habe mir noch einige andere Rezepte ausgedacht in der Hauptsache vegane Sachen .. und die Menschen die es probiert haben [alles Fleischfresser] fanden es durch die Bank sehr lecker ..

Wenn du die auch haben willst kostet es was bin mir noch nicht so ganz im klaren darüber wieviel aber das kann man ja aushandeln :-)