



Mexikanische Snacks

nach Rezepten von Mario Kotaska

Frittierte Maisfladen „Sopes“ mit Bohnenstampf und Salsa

Zutaten (für vier Portionen):

Teig

375 g Masa Harina (Maismehl)
450 ml lauwarmes Wasser
¾ TL Salz

Bohnencreme

600 g schwarze Bohnen (gekocht, abgetropft)
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
1 EL gehackter Koriander
Abrieb einer unbehandelten Limette
2 EL raffiniertes Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL geräuchertes Paprikapulver
300 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Pico de Gallo

4 große, feste Tomaten (z.B. Roma- oder Rispentomaten)
1 rote Zwiebel
1 grüne Jalapeño
1 rote Peperoni (mittelscharf oder scharf)
½ Bund frischer Koriander (gehackt)
1 Limette (Saft und Abrieb)
1 EL kaltgepresstes Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Sowie als Topping

4 EL Sauerrahm
10–12 Korianderblätter
Abrieb einer halben Limette
1 rote Zwiebel (in feinen Ringen)
100 g Feta



Zubereitung (circa 55 bis 60 Minuten):

Maismehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Das warme Wasser nach und nach hinzufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt für 15 Minuten ruhen lassen, dann in gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. Jede Kugel zu einem etwa einen Zentimeter dicken, runden Fladen drücken oder ausrollen.

Die Fladen in einer Pfanne portionsweise und ohne Fett von beiden Seiten jeweils zwei Minuten backen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und schnell die Ränder der noch warmen Fladen vorsichtig nach oben drücken oder kneifen, sodass ein kleiner Rand wie bei einer Schale entsteht. Die Fladen wieder in die Pfanne geben und diesmal frittieren. Auf Küchenpapier abkühlen lassen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Für den Bohnenstampf die rote Zwiebel würfeln und mit geriebenem Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, geräuchertem Paprikapulver sowie dem Limettenabrieb in Olivenöl anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die gekochten Bohnen hinzugeben. Fünf Minuten köcheln und einreduzieren lassen. Zum Schluss mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Für die „Pico de Gallo“-Salsa die Tomaten würfeln und dabei die Strünke entfernen. Zwiebel, Jalapeño, Peperoni und Koriander fein hacken. Den Knoblauch reiben und alle Zutaten mit Olivenöl, Limettenabrieb und -saft vermengen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salsa etwa zehn Minuten ziehen lassen.

Die Sopes großzügig mit der Salsa und dem Bohnenstampf bestreichen. Einen Klecks Sauerrahm darauf geben und zum Schluss mit Feta-Bröseln, Limettenabrieb, Zwiebelringen und Korianderblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

600 kcal - 20 g Fett - 18 g Eiweiß - 77 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.

Käse kann tierisches Lab enthalten.



Chili-Limetten-Popcorn

Zutaten (für vier Portionen):

200 g Popcorn-Mais
6 EL Pflanzenöl
2 EL Butter
Abrieb einer unbehandelten Limette
½ TL Chilipulver
½ TL Paprikapulver (edelsüß)
½ TL Salz
½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
½ TL gerösteter Koriander (gemahlen)

Zubereitung (circa 20 Minuten):

Öl in einem großen Topf erhitzen. Popcornmais portionsweise in den Topf geben, die Maiskörner sollten nicht übereinander liegen. Einen Deckel auf den Topf geben und warten, bis die ersten Körner poppen, dann den Herd auf mittlere Stufe herunterstellen. Mit einem Kochlöffel umrühren, dabei den Deckel so weit wie möglich geschlossen halten. Sobald die Körner nicht mehr poppen, das Popcorn vom Herd nehmen und in eine Schüssel umfüllen.

Die Butter schmelzen. Limettenabrieb, Chilipulver, Paprikapulver, Salz, Kreuzkümmel und gerösteten Koriander hinzufügen und gut verrühren. In mehreren Portionen nacheinander über das warme Popcorn geben, zwischendurch gut durchmischen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

375 kcal - 27 g Fett - 4 g Eiweiß - 27 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.