

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Juli 2026** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Lisa-Marie Blatt

Taco de berenjena mit Salsa verde und Salsa roja

Zutaten für zwei Personen

Für die Tacos:

100 g Maismehl aus blauem Mais,
 nixtamalisiert
 1-2 Prisen Salz

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Aus 150 g Wasser, Maismehl und Salz einen Teig kneten. Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig in ca. 20 Gramm Kugeln formen. Taco-Presse mit Backpapier auskleiden, die Teigkugeln nacheinander in die Presse legen und dünne Fladen pressen. Eine Pfanne erwärmen und die Tacos von beiden Seiten ausbacken.

Für die Berenjena-Füllung:

1 Aubergine
 6 EL Olivenöl
 1-2 TL Mole-Gewürz
 1 TL Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine waschen, vierteln und das Fleisch seitlich im Karomuster einschneiden.

Marinade aus Öl, Mole-Gewürz, Chiliflocken, Salz und Pfeffer herstellen. Aubergine mit der Marinade bestreichen und auf ein Backblech setzen. In den heißen Ofen geben und ca. 20 Minuten weich werden lassen. Wenn die Aubergine weich ist, aus dem Ofen nehmen, die Schale abziehen und erneut mit Salz würzen.

Für die Salsa verde:

1 Dose grüne Tomatillos,
 Abtropfgewicht ca. 250 g
 1 grüne, mittelscharfe Jalapeño
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette, Saft
 2 EL Olivenöl
 1 Bund Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomatillos abtropfen lassen und in einen Mixbecher geben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und zu den Tomatillos geben. Knoblauch abziehen und zufügen. Limette halbieren, den Saft auspressen und ebenfalls zugeben.

Jalapeño waschen, Kerne entfernen und mit Olivenöl ebenfalls in den Mixbecher geben. Dann alles zu einer Salsa verde mixen. Mit Limettensaft, ggf. Jalapeño, wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salsa roja:

1 rote Paprikaschote
 1 rote Strauchtomate
 1 rote, mittelscharfe Peperoni
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 100 ml Weißwein
 Olivenöl, zum Braten
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Tomate waschen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Peperoni waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und grob schneiden.

Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Gemüse im heißen Öl kräftig anschwitzen. Salzen und mit etwas Zucker bestreuen. Mit Weißwein ablöschen.

Gemüse in einen Mixbecher geben. Zitronensaft zugeben und alles zu einer Salsa roja mixen. Mit Peperoni, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.