

KÜCHENRATGEBER

TANJA DUSY

TEX-MEX KÜCHE



GU

DAS PRINZIP: TEX-MEX

TEX-KÜCHE

In Texas liebt man es big:
mit Barbecue, Burgern und
riesigen Steaks

MEX-KÜCHE

In Mexiko dreht sich nicht
alles, aber vieles um runde
(Tortilla-)Fladen

TEX-MEX-KÜCHE

Verbindet beides zu bestem
Streetfood: Tacos, Burritos
und Fajitas

ECHT SCHARF ...

Mit feuriger Chiliwürze

... ODER GANZ MILD

Auch mal mit Sour
Cream, Käse und
cremiger Avocado

TOTAL EASY

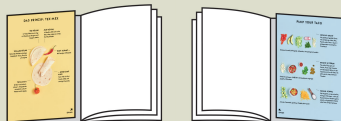
Einfach und unkompliziert – Hauptsache
aromatisch und am
besten schön üppig



INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
TEX-MEX



PIMP YOUR
TACO

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
TORTILLAS & CO.



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
CHILIS, BOHNEN
UND AVOCADO
VORBEREITEN

REZEPTKAPITEL



06 STARTERS & SNACKS



24 TORTILLAS & CO.



44 HAUPTGERICHTE & BEILAGEN

- 04 DIE AUTORIN
- 05 MEIN TEX-MEX-BLITZREZEPT: MARGARITA
- 26 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

TACOS MIT PUTENFLEISCH

EINFACH

- 1 Bund Koriandergrün
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette
- 3 EL Olivenöl
- Chilipulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 450 g Putenschnitzel
- 2 Dosen Baked Beans (800 g)
- 150 g Sour Cream (ersatzweise saure Sahne)
- 4 kleine Tortillas (Mais- oder Weizenfladen)

1 Für die Marinade das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, mitsamt Stängeln grob klein schneiden. 3 EL der Korianderblättchen beiseitelegen, den Rest in einen Blitzhacker geben. Knoblauch schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Limette heiß waschen und halbieren, eine Hälfte auspressen und 3 EL des Safts mit Knoblauch, 2 ½ EL Öl, ½ TL Chilipulver (Menge nach Geschmack) und Kreuzkümmel in den Blitzhacker geben. Alles fein pürieren, salzen und pfeffern. Das Fleisch trocken tupfen, rundum mit der Marinade bestreichen und zugedeckt ca. 3 Std. in den Kühlschrank stellen.

2 Baked Beans in einem Topf bei kleiner Hitze zugedeckt heiß werden lassen. Sour Cream glatt rühren, salzen und pfeffern. Tortillas nach Packungsanweisung vorbereiten, warm halten.

3 Inzwischen eine Grillpfanne mit dem übrigen Öl (½ EL) auspinseln und stark erhitzen. Das Putenfleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze in 6–8 Min. fertig braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch kurz zugedeckt darin ruhen lassen.

4 Inzwischen die Baked Beans mit einem Pürierstab zu einer cremigen, leicht stückigen Masse pürieren. Diese auf den Tortillafladen verteilen. Putenfleisch in Scheiben schneiden und darauflegen, mit der Sour Cream beträufeln und mit dem übrigen Koriandergrün bestreuen. Die übrige Limettenhälfte vierteln und zum Beträufeln dazu reichen. Zum Essen die Tacos mittig zusammenklappen.





Für 4 Personen • 55 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen • Pro Portion ca. 940 kcal, 32 g E, 41 g F, 100 g KH

- 2 große Zwiebeln
Öl zum Braten
1 Dose passierte Tomaten (400 g)
400 ml Hühnerbrühe
(ersatzweise Gemüsebrühe)
1 ½ EL Mehl
2 ½ TL Chili-con-Carne-
Gewürzmischung
Salz, Pfeffer
2 Dosen schwarze Bohnen (800 g)
200 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)
150 g Cheddar
8 kleine Tortillas (Weizenfladen)

TIPP

Im Handel sind Tortillas meist in zwei verschiedenen Größen erhältlich: Die kleineren Fladen sind etwa 20–25 cm groß, größere Tortillas haben einen Durchmesser von 25–28 cm.

1 Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Einen kleinen Topf mit 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei kleiner Hitze in 8–10 Min. goldgelb dünsten. Die Hälfte davon mit Tomaten und Brühe pürieren. 3 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen, das Mehl dazugeben und unter Rühren mit dem Schneebesen anschwitzen, bis es bräunt (Bild 1). Mit der Hälfte der Tomatenbrühe ablöschen und kräftig durchrühren. Die übrige Tomatenbrühe unterrühren, mit 2 TL Chili-Gewürzmischung, Salz und Pfeffer würzen (Bild 2). Offen bei kleiner Hitze ca. 25 Min. sämig einkochen, dabei gelegentlich umrühren.

2 Inzwischen Bohnen abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit dem Joghurt, den übrigen gebratenen Zwiebeln, übriger Chili-Gewürzmischung (½ TL), Salz und Pfeffer mischen, Cheddar grob raspeln und ein Drittel davon untermengen (Bild 3). Öl ca. 1–2 mm hoch in einer Pfanne erhitzen und die Tortillas darin nacheinander beidseitig knusprig und leicht braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen (Bild 4).

3 Den Backofen auf 200° vorheizen. Tortillas nacheinander kurz in die warme Tomatensauce dippen und gleich wieder herausnehmen, die Sauce etwas abtropfen lassen. Jeweils ein Achtel der Bohnenmischung in einem Längsstreifen auf einen Fladen geben und diesen straff aufrollen (Bild 5). Alle Tortillas auf die gleiche Weise zubereiten und mit der Nahtseite nach unten dicht an dicht in eine ofenfeste Form legen.

4 Die Tomatensauce mittig auf die Tortillas löffeln, dabei an beiden Rändern jeweils etwa ein Viertel frei lassen. Mit dem übrigen Käse bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte) in 15–20 Min. goldbraun backen und servieren (Bild 6).



ENCHILADAS MIT BOHNEN

FÜR GÄSTE

CARNE ASADA

EINFACH

1 Bund Koriandergrün
3 Knoblauchzehen
1 Orange
1 Limette
(geräuchertes) Chilipulver
1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
2 EL Worcester-Sauce (ersatzweise
Sojasauce)
Salz, Pfeffer
2 Entrecôte-Steaks (à ca. 450 g)

GUT ZU WISSEN

Im Backofen gelten für Steaks folgende Zubereitungszeiten: Steaks (Dicke ca. 4,5 cm) beidseitig jeweils ca. 3 Min. im Ofen grillen. Dann ohne Backofengrill bei 250° in 4–5 Min. »rare« (blutig), in 6–7 Min. »medium« oder in 8–9 Min. »well done« (durch) garen.

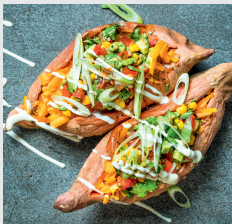
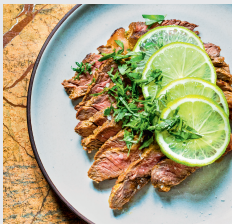
1 Koriandergrün waschen, trocken schütteln, ein Drittel davon beiseitelegen, den Rest samt Stängeln grob klein schneiden. Knoblauch schälen, grob hacken. Orange samt weißer Haut schälen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden, Kerne entfernen. Limette heiß waschen, ein Drittel abschneiden und 3 EL Saft daraus pressen, den Rest beiseitelegen.

2 Zerkleinertes Koriandergrün, Knoblauch, Orange, 2 EL Limettensaft, 1–2 TL Chilipulver (Menge nach Geschmack), Kreuzkümmel, Tomatenmark, Öl und Worcester-Sauce fein pürieren. Salzen und pfeffern (es sollte sehr salzig schmecken), mit übrigem Limettensaft (1 EL) und evtl. mit Chilipulver abschmecken. Fleisch trocken tupfen, mit Marinade bestreichen, in einem Gefrierbeutel verschließen und 3–4 Std. kühl stellen.

3 Fleisch ca. 1 Std. Zimmertemperatur annehmen lassen. Aus dem Beutel nehmen, übrige Marinade beiseitestellen. Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen, dabei eine gusseiserne (Grill-)Pfanne (oben) mit erhitzen. Fleisch zügig in die heiße Pfanne legen (Achtung: Dabei kann es spritzen!). Die Steaks ca. 3 Min. braten, wenden und weitere 3 Min. braten. Grill abschalten, Backofentemperatur auf 250° einstellen und Fleisch 6–7 Min. (Mitte) garen, dabei nicht wenden. Übriges Koriandergrün grob hacken, restliche Limette in Scheiben schneiden.

4 Fleisch aus dem Ofen nehmen, 3–4 Min. ruhen lassen und in Streifen schneiden. Mit der übrigen Marinade beträufeln, mit Koriandergrün bestreuen und mit Limettenscheiben servieren.

TORTILLAS, TACOS & CO.



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Tex-Mex – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Feurig-scharf und cremig-mild: unsere Favoriten von Chili con Carne
über Burritos und Enchiladas bis hin zu Nachos und Dips



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-6627-2



9 783833 866272



www.gu.de