

Empanadas gefüllte Teigtäschchen



Die Zubereitung der Rezepte ist etwas aufwändig, es wäre deshalb gut, wenn dir ein Erwachsener helfen könnte.

Empanadas gibt es in ganz Lateinamerika in vielen Varianten.

Zutaten für 6-8 Personen:

Für den Teig:

500g Mehl
1/2 Tasse weiches Rinderfett
oder Schweineschmalz (Butter)
1 TL Salz
ca. 1 dl Wasser
1 Eigelb



Für die Füllung:

2 Zwiebeln
1 Kartoffel (etwa 200g)
1 grüne Paprikaschote
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
250g Hackfleisch
1 EL Paprika edelsüß
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Cayennepfeffer
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer

Außerdem:

Mehl zum Ausrollen
1 Eigelb zum Bestreichen
Fett oder Backpapier für
das Backblech



Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Jetzt das Fett in kleine Stücke schneiden. Mehl und Fett mit den Händen verreiben, so dass eine krümelige Mischung entsteht. Das Eigelb untermischen, Salz im Wasser auflösen und dazugeben. Jetzt die Masse zu einem Teig verarbeiten. In Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank ca. 1-2 Stunden gut kühlen lassen.
2. Für die Füllung die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Die Kartoffel schälen, waschen und in winzige Würfelchen schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch pellen und durchpressen.
3. Das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun braten. Kartoffel, Paprika, Knoblauch und Hackfleisch hinzufügen und alles unter Rühren braten, bis das Fleisch krümelig geworden ist.
4. Dann Paprika, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Zitronensaft untermischen. Die Fleischmasse mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 175° vorheizen.
5. Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck von etwa 3 mm Dicke ausrollen und Quadrate von etwa 15cm Kantenlänge ausschneiden.
6. Jeweils 1-2 EL der Füllung in die Mitte der Teigquadrate setzen, die Teigstücke zu Dreiecken zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel gut festdrücken. Dann die Teigtäschchen mit der Gabel mehrmals einstechen.
7. Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen und die Teigtaschen damit bestreichen. Ein Backblech einfetten und die Teigtaschen darauf legen. Im Backofen in 30 Min. goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 1 1/4 Stunden

Kühlzeit: 1 Stunde



Quinoasuppe

Zutaten für 4-6 Personen:

- 200g Quinoa
- 200g Mangold
- 2-4 frische rote Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1-1 1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
- Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel



Zubereitung:

1. Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Mit etwa 1 l Wasser zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser von den Körnchen aufgesogen wurde.
2. Inzwischen den Mangold gründlich waschen, die Blätter in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Chilischoten längs aufschneiden, putzen, waschen und fein hacken. Den Knoblauch pellen. Die Kartoffel schälen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Chilischoten darin unter Rühren 1 Minute braten. Dann den Knoblauch dazupressen und kurz mitbraten. Kartoffeln, Mangold und Quinoa hinzufügen. Die Brühe angießen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Eventuell nachsalzen.

Anmerkung: Quinoa ist ein typisches Getreide der Anden, das es bei uns natürlich nicht in jedem Supermarkt gibt. Am besten bekommt ihr es wohl in den Eine-Welt-Läden. Falls ihr dort nicht hinkommt, könnt ihr für diese Suppe statt Quinoa auch Maiskörner aus der Dose nehmen. Die gibt man allerdings erst ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe. Auch Gerste (Graupen) ist ein guter Ersatz für Quinoa.

Zubereitungszeit: 1 Stunde



Sopa de maní Erdnuss-Suppe

Zutaten für 4-6 Personen

- 100g frische Erdnüsse (ohne Schale)
- 400g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 3/4 l Gemüsebrühe (Instant)
- 50g Sahne
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 2 EL gehackter Schnittlauch



Zubereitung:

1. Die Erdnüsse im Mixer fein mahlen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel pellen und fein würfeln.
2. Die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin hellgelb anschwitzen. Die Kartoffelwürfel und die Erdnüsse hinzufügen und bei schwacher Hitze unter Rühren 3-4 Minuten braten. Die Brühe dazugießen. Die Suppe 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
3. Dann die Sahne hinzufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren den gehackten Schnittlauch über die Suppe streuen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Papas rellenas gefüllte Kartoffeln



Zutaten:

- eine große Kartoffel pro Person
- geriebener Hartkäse oder Schafskäse, alternativ Hackfleisch
- 1 Ei
- Salz
- 2 EL Mehl
- Öl zum Braten



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit Schale kochen und dann schälen, solange sie noch warm sind.
2. Wenn du sie mit Hackfleisch füllen willst, musst du das Fleisch krümelig braten und leicht salzen.
3. Mit einem kleinen Löffel die Kartoffel aushöhlen und die Höhle mit Käse oder Hackfleisch füllen.
4. Die herausgekratzten Kartoffelstückchen mit einer Gabel zerdrücken und damit die Löcher in den Kartoffeln verschließen.
5. Ei, Salz und Mehl vermischen, die Kartoffel darin wälzen und in heißem Öl in der Pfanne von allen Seiten goldbraun braten.



Pollo con papas Hähnchen mit Kartoffeln und Mais

Zutaten für 4-6 Personen:

- 1 Hähnchen (etwa 1,4 kg)
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 2 frische grüne oder rote Chilischoten
- 400g mehligkochende Kartoffeln
- 3 EL Öl
- 2 EL Butter
- weißer Pfeffer
- 1/2 l Hühnerbrühe
- 2 Maiskolben
- 400g festkochende Kartoffeln
- 3 EL Sahne



Zubereitung:

1. Das Hähnchen in 4-6 Stücke teilen und mit Salz einreiben. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Die Chilischoten putzen, längs aufschneiden, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die mehligkochenden Kartoffeln schälen, abspülen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
2. Das Öl und die Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Hähnchenstücke darin, eventuell portionsweise, von allen Seiten goldbraun braten, dann herausnehmen. In dem restlichen Fett die Zwiebelwürfel ebenfalls goldbraun braten, die Kartoffelscheiben hinzufügen und kurz anbraten.
3. Die Hähnchenstücke mit den Chilischoten wieder in den Topf geben und mit weißem Pfeffer würzen. Die Hühnerbrühe angießen. Alles zum Kochen bringen und 25 Minuten bei schwacher Hitze halb zugedeckt köcheln lassen.
4. Die Maiskolben in etwa 3 cm breite Stücke schneiden. Die festkochenden Kartoffeln schälen, längs halbieren und in die Soße legen. Die Maiskolbenstücke ebenfalls hinzufügen. Alles zusammen noch 20 Minuten köcheln lassen.
5. Hähnchenstücke, Mais und festkochende Kartoffeln aus dem Topf nehmen. Die Soße durch ein Sieb streichen oder pürieren. Hähnchen, Mais und Kartoffeln wieder in die Soße legen. Sahne hinzufügen und alles erhitzen.

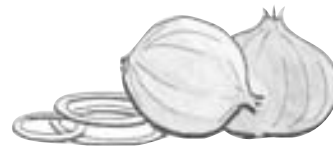


Maisbrot

Das Maisbrot ist eigentlich eine Beilage zu Suppe oder Fleischgerichten. Es kann aber auch allein auf einem Buffet erscheinen und eignet sich gut zum Verkaufen bei Bazaren etc.

Zutaten für 10-12 Portionen:

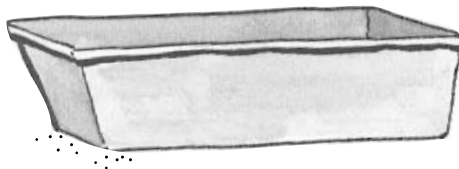
- 2 Zwiebeln
- 80g Butter
- 1 kleine Dose Maiskörner (400g)
- 250g Magerquark
- 2 EL frisch geriebener Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 300g feines Maismehl
- 200 ml Milch
- 6 Eier
- Salz
- Öl für die Form



Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. 40 g Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin weich und hellgelb dünsten. Eine feuerfeste Form (ca. 25x30 cm) mit Öl auspinseln. Die Maiskörner abtropfen lassen. Den Backofen auf 200° C vorheizen.
2. Die restliche Butter zerlassen, abkühlen lassen und mit dem Quark und dem Käse verrühren. In einer anderen Schüssel Maismehl, Maiskörner, Milch und Salz verkneten. Dann die Quarkmischung und die Zwiebeln unterrühren.
3. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Rührer zu einer dicklichen, hellen Creme aufschlagen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Zuerst die Eigelbcreme, dann das steifgeschlagene Eiweiß unter die Teigmasse heben.
4. Den Teig in die Form füllen und im Backofen in 30 Minuten goldbraun backen. In 10-12 rechteckige Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. Am besten schmeckt das Maisbrot lauwarm.

Zubereitungszeit: 1 Stunde



Arroz con leche Milchreis



Zutaten für 3 Personen:

eine Tasse Reis
zwei Tassen Wasser
zwei Tassen Milch
eine Dose Kondensmilch
eine Tasse Kokosmark
eine Stange Zimt



Zubereitung:

1. Wasser und Reis mit dem Zimt zum Kochen bringen. Zwischendurch umrühren.
2. Wenn das Wasser fast weggekocht ist, die Milch dazugeben und kräftig umrühren. Falls notwendig, noch weitere Milch dazugeben.
3. Zwei Minuten, bevor man den Topf vom Herd nimmt, die Kondensmilch und das Kokosmark dazugeben.
4. Auskühlen lassen. In Dessertschalen oder kleinen Tellern servieren. Falls gewünscht, mit Zucker und gemahlenem Zimt bestreuen.

Tabilla de leche

Zutaten:

2 kg Zucker
1 l Milch
mehrere Zimtstangen
10 Gewürznelken



Zubereitung:

1. Milch und Zucker sowie Zimt und Gewürznelken in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen. Dabei aufpassen, dass es nicht anbrennt.
2. So lange kochen lassen und kräftig umrühren, bis die Masse zu Karamell wird.
3. Die Karamellmasse auf einem großen Holzbrett oder einer Arbeitsfläche (beides vorher anfeuchten) ausbreiten, so dass die Masse zu einem Teig wird.
4. Warten, bis die Masse ausgekühlt ist und danach kann die Masse in Stücke geschnitten werden oder man kann sie auch mit Förmchen ausstechen.
5. Wenn alles kalt ist, kann darüber hergefallen werden.



Bananen-Chips



Zutaten für 4-6 Personen:

2 grüne (unreife) Kochbananen, etwa 750 g
1/2 l Öl oder Frittierfett
Salz

Zubereitung

1. Die Bananen mit einem Messer schälen und in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl auf 180° C erhitzen und die Bananenscheiben darin portionsweise etwa 5 Minuten backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Die Scheiben mit einem breiten Messer auf knapp 2 cm Dicke flachdrücken. Es macht nichts, wenn sie dabei an den Rändern etwas aufspringen.
3. Die flachgedrückten Scheibchen nochmal ins heiße Öl gleiten lassen und in weiteren 1-2 Minuten goldbraun backen. Mit Salz bestreuen und lauwarm servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Anmerkung: Dieses Rezept kann man auch mit normalen Bananen machen.

Buñuelos süßes Gebäck

Zutaten:

750g Mehl
4 TL Zucker
5 Eier
2 1/2 TL Hefe
Rumaroma
etwas Zuckersirup und etwas Wasser



Zubereitung:

1. Das Wasser, 1 TL Zucker und 3 TL Mehl werden vermengt, und in die Mitte wird die Hefe gelegt. Sie muss 15 Minuten gehen.
2. Dann werden die Eier und 2 Tassen Mehl dazugegeben und untergerührt. Die Masse muss gut durchgeknetet werden.
3. Nach und nach gibt man das restliche Mehl hinzu.
4. Man fügt 2 TL Zucker und ein paar Tropfen Rumaroma dazu. Der Teig wird zugedeckt und geht nochmals 15-30 Minuten.
5. Ist der Teig gut aufgegangen, werden kleine flache Teilchen mit einem Loch in der Mitte geformt. Vorher müssen die Hände gut befeuchtet werden. Die Teilchen werden in heißes Öl gelegt und darin goldbraun gebrutzelt. Sie werden mit Zuckersirup serviert.

Zubereitungszeit: 45 Minuten



Torta de pascuas Osterkuchen

Der Osterkuchen ist nicht besonders schwierig vorzubereiten, aber die Backzeit dauert sehr lange, ihr solltet also einen ganzen Nachmittag dafür reservieren.

Zutaten für eine große Kastenform (ca. 16 Stück):

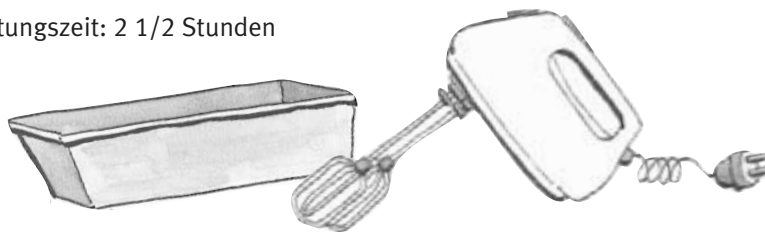
- 150g gemischte getrocknete Früchte (Aprikosen, Orangeat, Zitronat, Pflaumen)
- 200g Rosinen
- 500g Mehl
- 250g Butter
- 150g Zucker
- 6 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 TL Backpulver
- 6 EL Milch
- 1 Prise Salz
- 150 g gemahlene Mandeln oder Walnüsse
- 1 TL Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Messerspitze gemahlene Nelken
- Fett für die Form



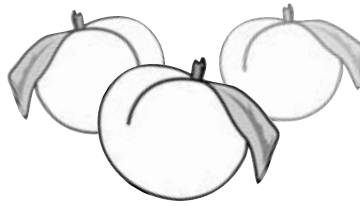
Zubereitung:

1. Die getrockneten Früchte in winzige Würfel schneiden und mit den Rosinen und 1 EL Mehl vermischen.
2. Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren, nach und nach die Eier unterrühren. Das restliche Mehl mit dem Vanillezucker und dem Backpulver vermischen und unter den Teig rühren. Den Backofen auf 175° C vorheizen.
3. Rum, Milch, Salz, Nüsse, Zimt, Zitronensaft und Nelken hinzufügen und alles gut durchrühren.
4. Eine Kastenform ausfetten und den Teig hineinfüllen. Im vorgeheizten Backofen 2 Std. backen. Die Teigoberfläche nach einiger Zeit eventuell mit Alufolie abdecken, damit sie nicht zu schwarz wird. Den Kuchen im Ofen auskühlen lassen. Vor dem Servieren in dicke Scheiben schneiden.

Zubereitungszeit: 2 1/2 Stunden



Mocochinche



Zutaten:

getrocknete Pfirsiche

Zucker

Zimt

Gewürnelken

Die Mengen sind variabel, je nachdem, wie süß man das Getränk haben will

Zubereitung:

1. Getrocknete Pfirsiche mit Zucker, Zimt und Gewürnelken in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen.
2. Solange warten, bis der Kochsud die Farbe der Pfirsiche annimmt und das Wasser dickflüssiger wird.
3. Wenn alles abgekühlt ist, kann es in Gläsern serviert werden. In Bolivien gibt man vorher die Pfirsichsteine in die Gläser.

