

Gerichte aus Mexiko

Zurück aus Mexiko habe ich versucht, einige der Gerichte nachzukochen – nicht ganz einfach, ich habe nicht für alle Zutaten Liefermöglichkeiten nach Deutschland gefunden. Nachfolgende Rezepte sind darum Abwandlungen, der Geschmack sehr nahe an dem, wie es auf unserer Reise geschmeckt hat.

Frijoles refritos

Dieses Bohnenpüree gab es zu jedem Frühstück, unterschiedlich warm, unterschiedlich fest, meist bestreut mit geriebenem Hartkäse, der wenig eigenen Geschmack hatte. Nachgekocht habe ich mit schwarzen Dosen-Bohnen und etwas Zwiebeln, mehr Zutaten waren meiner Nase nach nicht drin in dem, was uns serviert wurde. Zum Braten habe ich Kokosöl verwendet.



Zutaten für 4 Personen:

- 400 g gekochte Pinto-Bohnen (Dose oder vorgekocht)
- 250 ml Kochwasser Bohnen
- 3 EL Schmalz oder Pflanzenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 0,5 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 TL Salz
- 0,25 TL Pfeffer, schwarz, gemahlen
- 1 Lorbeerblatt

Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und das Bohnenwasser auffangen. Die Bohnen kurz unter kaltem Wasser abspülen und beiseite stellen.

Schmalz oder Öl in einer großen, schweren Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln glasig dünsten, etwa 5 Minuten, bis sie weich und leicht golden sind.

Gehackten Knoblauch, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen. Unter ständigem Rühren 1 Minute anrösten, bis die Gewürze duften.

Abgetropfte Bohnen und Lorbeerblatt in die Pfanne geben. Mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel etwa die Hälfte der Bohnen grob zerdrücken. 100 ml Bohnenwasser hinzugießen und alles bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren und weitere Bohnen zerdrücken. Nach und nach das restliche Bohnenwasser hinzufügen, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. Die Masse sollte nicht zu trocken, aber auch nicht zu flüssig sein.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen und die Frijoles weitere 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie schön cremig sind.

Eigenes Bild, Download Rezept am 15.06.26 von

[Frijoles Refritos Rezept – Authentische mexikanische Bohnen — Recipe.food](#)

Ensalada de Nopales

Kaktus-Blätter kann man sich liefern lassen, sie kommen ohne Stacheln ☺. Den Panela-Käse habe ich ersetzt durch 150 g Ziegenkäse.

Zutaten:

- 1 Nopales-Blatt (ca. 250 g)
- 2 Flaschentomaten, gewürfelt
- 1/2 Zwiebel, rot, gehackt
- 30 g Koriander, frisch, gehackt
- 1 Limette, Saft (und eine zweite für Deko)
- 70 g Panela-Käse
- Pfeffer, Salz



Vorsichtig mit einem scharfen Messer alle Stacheln / Reste von Stacheln vom Kaktusblatt entfernen. Der Kaktus kann dann mit Wasser abgespült werden.

Die Nopales in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit grobem Meersalz bedecken und ca. 5 Minuten lang gut von Hand vermischen. Weitere mindestens 5 Minuten stehen lassen. Die Nopales unter kaltem Wasser abspülen und

dabei ständig bewegen, um restliches Salz zu entfernen. Damit wird auch der austretende Schleim entfernt.

Zusammen mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben, Limettensaft dazu und abschmecken.

Eigenes Bild, Rezept ist eine Abwandlung von (Download am 25.06.26)
[Ensalada de Nopales \(Mexican Cactus Salad\) on a Tostada – Masienda](#)

Maistortilla

Tortillas wurden warm / in einem Korb und eingeschlagen in ein Baumwolltuch serviert. Und immer so hauchdünn wie auf meinem Foto. Oder sie kamen als Nachos gefühlt vor der Speisekarte und zusammen mit verschiedenen Dips.



ca. 15 Stück:

- 250 g nixtamalisiertes Maismehl
- 350 ml Wasser, lauwarm
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Schmalz

Maismehl und Salz in einer Schüssel vorbereiten. Im warmen Wasser etwas Schmalz auflösen. Sobald der Schmalz aufgelöst ist, diesen zur Maismehlmischung geben und kneten bis ein homogener Teig entstanden ist. Falls die Masse zu trocken ist, mehr Wasser zugeben bis der Teig sich zu einem Ball formen lässt - je nach verarbeitetem Maismehl unterscheidet sich die Saugfähigkeit erheblich.

Den fertigen Teig in kleine Bällchen formen (bei uns ca 40 g pro Bällchen) und in der Tacopresse zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie pressen.

Im nächsten Schritt werden die Teiglinge in der Pfanne mit ganz wenig Öl gebraten. Dafür etwas Öl in die Pfanne geben und mit einem Küchentuch auswischen bevor die Teiglinge in der Pfanne landen. Wenn die Tortillas in der Pfanne etwas fester werden, umdrehen und auch von der zweiten Seite kurz erhitzen. Die fertigen Tortillas in einem Geschirrtuch stapeln (durch die Wärme der anderen Tortillas werden sie im Stapel auch wieder etwas weicher) und weiter geht es mit der Prozedur bis alle Tortillas gebraten sind.

Die Maya-Frauen haben kein Salz zugegeben und weder im Teig noch zum Backen Fett verwendet. Im Nachgang konnte Kokosfett drüber geträufelt werden.

Statt Tacopresse / Plastikfolie (die auch die Maya-Frauen verwenden, früher wurden Bananenblätter verwendet) habe ich die Teigkugeln zwischen Butterbrotpapier mit einem Holzbrett gepresst. Muskelkater am nächsten Tag inklusive...

Eine Pfanne auf dem Herd wird meiner Meinung nach nicht heiß genug, ich habe die Tortillas auf dem Gasgrill gebacken.

Kurz schwimmend in Fett ausgebacken wird aus einer (außen schon trockenen) Tortilla eine **Tostada**.

Nachos: Tortilla in Dreiecke schneiden und ca. 20 min im Backofen bei 180°C Ober- / Unterhitze backen. Nach 10 min wenden. Bleiben in dicht verschlossener Dose mindestens eine Woche knusprig.

Eigenes Bild, Download Rezept am 15.06.26 von
[Tortillas aus Maismehl selber machen - einfaches Rezept](#)

Sopa Azteca – Tortilla-Suppe

Suppe mit Tortilla-Einlage haben wir verschiedene bekommen, das Rezept hier entspricht am ehesten dem, was mir in San Cristóbal de las Casas serviert wurde. Dort waren die Tostada-Stücke so knusprig, dass sie geknistert haben, als die heiße Suppe dazu gegossen wurde. Diese Suppe war ohne Sahne, mit wenig frischem Koriander und zusätzlich mit Stücken getrockneter Pasilla-Chili. Nachgekocht habe ich mit Flaschentomaten, zusätzlich Tomatenmark und Schafskäse statt Hirtenkäse.

Zutaten für 2 Personen:

- ½ weiße Zwiebel, gewürfelt
- 4 Tomaten, gewürfelt
- 2 EL Pflanzenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 0,5 TL Chipotle-Chili, geschrotet
- 0,5 TL Ancho-Chili, geschrotet
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Prise Salz
- 0,3 TL Oregano, getrocknet
- 2 Stück Tostada
- 1 Avocado
- 1 Bund Koriander, frisch
- 150 ml Sahne
- 75 g Hirtenkäse



Das Öl (2 EL) in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und unter ständigem Rühren 2–3 Minuten glasig dünsten. Die Tomaten hinzufügen und alles weitere 3–4 Minuten braten, bis die Tomaten weich sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und mit dem Bratgut, 500 ml Wasser, Chipotle-Chili (0,5 TL), Ancho-Chili (0,5 TL) und Gemüsebrühe (1 TL) im Mixer zu einer seidigen Suppe verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Oregano (1/4 TL) zugeben und die Suppe bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Die Tostadas in Stücke brechen. Die Avocado halbieren, die Schale und den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Den Koriander waschen, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

In Tellern Tortillastreifen, Avocadowürfel, Koriander, und Käse anrichten und mit der heißen Suppe übergießen.

Eigenes Bild, Download Rezept am 15.06.26 von [Sopa Azteca – Die authentische mexikanische Tortillasuppe](#)

Mole Poblano / Enmolada

Die schwarze Mole deckte die mit Hähnchenfleisch gefüllten Tortillas immer komplett zu – fast schwarz, heiß, scharf, cremig und unendlich lecker! Nachfolgendes Rezept ist ein Mix verschiedener Rezepte, das Ergebnis kommt Geschmack und Konsistenz der Mole in Mexiko sehr nahe. Nachgekocht habe ich ohne Tortilla und Fleisch, dafür mit einer selbstgemachten veganen „Fleisch“-Brühe und Kokosöl.

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Ancho-Chili, getrocknet
- Pasilla-Chili, getrocknet
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- je 50 g Mandeln, Erdnüsse, geröstet, ungesalzen
- Je 30 g Sesam, Rosinen
- 1 Tortilla, altbacken
- 50 g Schokolade, zartbitter, min. 70% Kakao
- Je ¼ TL Nelken-, Anispulver
- ½ TL Zimt
- 500 ml Hühnerbrühe
- Öl zum Braten, Salz, Pfeffer



Die getrockneten Chilis entkernen, grob zerkleinern und die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Tomaten vierteln. Die Hähnchenschenkel mit Salz und Pfeffer würzen und in einem großen Topf mit etwas Öl rundherum scharf anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Im selben Topf die getrockneten Chilis kurz anrösten, bis sie duften (nicht verbrennen lassen!), dann herausnehmen und in etwas heißem Wasser 15 Minuten einweichen.

Die Mandeln, Erdnüsse, den Sesam und die Tortillastücke im Topf goldbraun anrösten. Zwiebel, Knoblauch und Tomaten hinzufügen und weich dünsten. (Ggbfalls 1 Tasse Brühe zugeben)

Die eingeweichten Chilis (ohne Einweichwasser), die Nuss-Mischung, Rosinen, Zimt, Nelken und Anis zusammen mit einer Tasse Hühnerbrühe in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste pürieren.

Das restliche Öl im Topf erhitzen und die Paste darin unter Rühren einige Minuten anbraten ("frittieren"), bis sie eindickt und dunkler wird. Die restliche Hühnerbrühe und die Hähnchenschenkel in die Sauce geben und bei niedriger Hitze abgedeckt etwa 30-40 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Die gehackte Schokolade einrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist und eine sämige Sauce entsteht.

Die Mole mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Eigenes Bild, Download Rezepte Mole am 16.06.26, Rezept oben basiert vorwiegend auf [Mole Poblano – Der mexikanische Klassiker mit Schokolade und Chili – KochCode](#)

Mole Verde

Das Gericht auf dem Foto ist Molcajete vegetariano, die grüne Mole kommt nachfolgendem Rezept sehr nahe – zumindest, wenn man Tomatillos verwendet. Für Epazote habe ich keine Quelle gefunden, die nach Deutschland liefert.

Nachgekocht habe ich mit Pak Choi statt Römervalat / Mangold. Die Mole wird sämiger, wenn nur die Hälfte der Brühe zugegeben wird. Tomatillos können 1:1 ersetzt werden durch grüne Tomaten und etwas Limetten-Abrieb. Es fehlt dann aber ein leicht erdiger Geschmack, den die Tomatillos mitbringen.



Meine Tortillas waren mit Kartoffelbrei gefüllt, die Mole kochte im heißen Stein. In der Soße waren Zwiebelstücke, gegrillte Nopales und fester Käse.

Zutaten für 6 Personen:

- 150 g Kürbiskerne
- 500 g Tomatillos, frisch
- 2 Stk grüne Chili (Serrano, Jalapeño oder Poblano)
- 1 weiße Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen

- 1 Bund (?) Koriander, frisch
- 3 Stk. Römersalat oder Mangold
- 1 Bund Epazote, ersatzweise glatte Petersilie und etwas Bohnenkraut
- Optional: Rettichgrün
- 1 l Hühnerbrühe
- 2 Eßl Öl
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Röste die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze, bis sie anfangen zu duften und leicht zu springen („poppen“). Nimm sie sofort aus der Pfanne, damit sie nicht verbrennen, und lass sie abkühlen. Entferne die papierartigen Hüllen der Tomatillos und wasche sie gründlich, um die klebrige Schicht zu entfernen. Putze die Chilis (entkerne sie für weniger Schärfe) und hacke das Blattgemüse grob vor.

Mahle die abgekühlten Kürbiskerne mit etwa 200 ml der Hühnerbrühe im Mixer zu einer feinen, glatten Paste; beiseite stellen. Gib Tomatillos, Chilis, Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Salatblätter, Epazote und das Rettichgrün zusammen mit einem weiteren Schluck Brühe in den Mixer. Püriere alles, bis eine gleichmäßige grüne Sauce entsteht.

Erhitze das Schmalz oder Öl in einem großen Topf. Gieße vorsichtig die grüne Gemüsemischung hinein (Achtung, es kann spritzen!) und brate sie unter Rühren etwa 5-10 Minuten an, bis die Farbe etwas dunkler wird und das Aroma intensiver ist. Rühre nun die Kürbiskern-Paste unter und füge die restliche Hühnerbrühe hinzu. Lass die Mole bei niedriger Hitze ca. 20-30 Minuten sanft köcheln. Rühre regelmäßig um, damit nichts am Boden ansetzt.

Würze die Sauce final mit Salz, Pfeffer und einer Prise Kreuzkümmel.

Eigenes Bild, Download Mole am 25.06.26 von [Mole Verde – Mexikos grüner Klassiker mit Kürbiskernen & Kräutern – KochCode](#)