

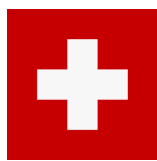


B E A N S

. w i r k o c h e n



Das WM 2010 Gruppe H - Menu



Nachos y guacamole

(Honduras, Chile)

Tortilla Espanola

(Spanien)

Fajitas tri-nacional

(Chile, Spanien, Honduras)

Fleischvogel mit Kartoffelstock

(Schweiz)

Pastel de queso con frambuesas

(Spanien)

Rheintaler Maisbier

Weisswein CH

Rotwein Chile, Spanien

Guacamole

- 4 Avocados, sehr reif
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 2 Zitronen, den Saft
- 1 TL Senf
- 2 TL Oliven-Öl
- 3 grosse Tomaten
- 1 Bund Basilikum
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Tabasco

Zubereitung:

Avocado schälen, Stein entfernen. Avocadofleisch durchs Haarsieb streichen, Knoblauch pressen, mit Zitronensaft, Senf, Öl und Gewürzen mischen. Tomaten häuten, entkernen, würfeln, Basilikum hacken, beides unter das Avocadopüree mischen. Mit Tabasco abschmecken.

Tortilla Española

Zutaten:

2 kl. Schalotten,
1 halbe Peperoni, 1 halbe Aubergine, 1 kleine Zucchini,
1 gewürfelte, abgetropfte Tomate, ev. junger Blattspinat,
6 Eier.

Zum Garnieren:

frittierte Zwiebeln, gewürfelte Oliven und Tomaten ev. Cherrytomaten, Sardellen und oder einfach nur Olivenöl und Meersalz.

Zubereitung:

Die fein geschnittenen Schalotten und eine halbe Peperoni in einer Teflonpfanne (Durchmesser 15 cm) kurz andämpfen, etwas später ein Viertel einer Aubergine und eine Zucchini, beide fein geschnitten, und um Schluss den Blattspinat dazugeben. Auf das Gemüse die geschlagene Eimasse, bereits mit Salz und Pfeffer gewürzt. Bei kleiner Hitze anstocken lassen. Die Pfanne kurz bei kleiner Hitze (etwa 150 Grad) in den Ofen geben. Sobald die Eimasse eine Konsistenz wie ein Handballen hat, ist sie gar. Einen umgekehrten Teller auf das Omelett legen und es auf den Teller stürzen. Jetzt kann man es mit

einigen frittierten Zwiebeln, Tomaten oder auch Sardellen, oder einfach nur mit Olivenöl und Meersalz garnieren. Das spanische Omelett wird wie ein Kuchen in Stücke geschnitten. Die Tortilla mit einem kleinen Saison Salat garnieren, en Guatä.

Dazu servieren wir eine frittierte Garnele (10 Stck)

Zutaten:

1 Liter Wasser .1 EL Meersalz , 1 Lorbeerblätter

Für den Teig:

1 Ei, 75 ml Milch,
2 EL Olivenöl,
1 TL Backpulver
1 TL Salz, fein,
150 g Mehl, zum Frittieren
Öl

Zubereitung:

Das Wasser mit dem Meersalz und den Lorbeerblättern erhitzen. Sobald es kocht, die Garnelen für maximal 2,5 Minuten hineingeben, damit sie nur halb gegart werden. Den Kopf und die Schale, nicht aber den Schwanz entfernen.

Für den Teig das Mehl mit dem Backpulver mischen. Eier, Salz, Öl und Milch hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Die Garnelen am Schwanz nehmen, in den Teig tauchen und sofort frittieren. Das Öl darf nicht zu heiß sein, damit das Innere garen kann, ohne dass das Äußere zu dunkel wird. Die Frittierzeit hängt von der Größe der Garnelen ab.

Fajitas tri-nacional

(Chile, Spanien, Honduras)

Vorspeise für 10 Personen

Mais Tortilla

Zutaten für 12 Portionen

450 g Maismehl

300 ml Wasser

1 TI Salz

Öl

Zubereitung

Alles gut vermischen, ordentlich durchkneten. In 12 Kugeln teilen und zu Tortillas formen. In heißes Öl in einer Pfanne geben und jede Tortilla nacheinander ausbacken. Nach 30 - 60 Sekunden sind sie schön weich, nach 2 - 3 Minuten sind sie hart und knusprig.

Fajitas Spanien:

500 g Hackfleisch vom Rind

8 Zwiebeln, fein gewürfelte

250 g Fett (Pflanzenfett)

3 kl. Paprikaschote(n), gewürfelte

Paprikapulver

Cayennepfeffer

Salz

Zubereitung

In einer großen Pfanne das Fett zerlassen, Hackfleisch, Zwiebeln und die Gewürze hinzugeben. Nach kurzem scharf anbraten, die Paprika hinzufügen. Alles so lange köcheln lassen, bis die Zutaten zu einer konsistenten Masse reduziert sind. Ebenfalls zugedeckt über Nacht stehen lassen.

Fajitas Honduras:

Zutaten:

1 Tasse fertig gekochter Bohnen
gehackte Knoblauchzehe
halber frischer Sellerie, fein gehackt
fein gehackte Zwiebel
Zwei Tassen ungesüßte Kokosmilch
Eine Tasse ungekochter Reis
1 1/4 Tasse Wasser
3 Teelöffel Olivenöl
1 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Zucker
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Bereiten Sie den Reis ganz normal zu nur anstelle von Wasser nehmen Sie jeweils 1 Tasse Kokosmilch und eine Tasse Wasser für 1 Tasse Reis. Dann braten Sie in einer mittleren Pfanne die restlichen Zutaten ca. 5 Minuten und fügen eine weitere Tasse Kokosmilch hinzu. Lassen Sie nun alles zugedeckt auf mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten weiterkochen bis die Flüssigkeit verkocht ist. Dieser Ansatz ist für ca. 6 Personen und ist in ca. 1 Stunde fertig.

Fajitas Chile:

Zutaten:

500g Pouletgeschnetzeltes
Mais à ca. 300 g abgetropft
Cheddar-Käse oder Greizer
200 g Lattich
1 Zwiebel
Grillsauce, Salz und Pfeffer
Erdnussöl

Zubereitung:

Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden. Lattich halbieren, Strunk entfernen, Blätter in dünne Streifen schneiden. Mais abgießen und kalt abspülen. Zwiebel im Öl dünsten. Poulet dazugeben und ca. 5 Minuten braten. Grillsauce und Mais dazugeben, kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lattich darunter mischen. Inzwischen Tortillas in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett kurz erwärmen. Zum Servieren Tortillas mit Poulet füllen. Käse an der Röstiraffel über die Füllung reiben. Tortilla zusammenklappen. Mit Sauerrahm anrichten

Scharfe Sauce

Zutaten:

4 Chilischoten, klein
200 g Paprika, rot
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1–2 EL Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Chilies aufschlitzen und die Kerne entfernen. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Alles Gemüse grob zerteilen. Mit 150 ml Wasser in einen Topf geben. Etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Chilies weich sind. Wasser abgessen, pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße in Schälchen füllen. Kurz vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Saure Sauce

Zutaten:

4 Knoblauchzehe
½ Paprika, rot
1 Zweig Thymian
1 Zitrone
150 g Creme fraiche
1 EL Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Paprika sehr fein würfeln, den Knoblauch hacken und zusammen mit dem ebenfalls feingehackten Thymian, der Petersilie und der Creme fraiche verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Fleischvogel



Für 10 Personen:

Zutaten:

- 10 Kalbsschnitzel von 100 g geklopft
- 160g Parmesan oder Sbrienz gerieben
- 20 Salbeiblätter
- 20 feine Scheiben geräucherter Magerspeck
- 200g Butter
- Salz und Pfeffer
- 2dl Bratensauce
- 2dl Rotwein (Schweiz)
- 2dl Rahm

So wird's gemacht

Schnitzel auslegen, würzen und mit 120g Käse bestreuen

Darauf je ein Salbeiblatt und eine Scheibe Speck geben, sorgfältig einrollen und das Ende mit einem Holzzahnstocher fixieren.

Die Rollen rundum schön anbraten, mit Wein ablöschen, mit Bratensauce auffüllen und auf schwachem Feuer etwa 15-20 min schmoren.

Das Fleisch in einer Gratinplatte anrichten, Sauce sieben und mit Rahm aufkochen, abschmecken und die Hälfte über das Fleisch giessen.

Mit dem restlichen Käse bestreuen, mit wenig Butter beträufeln und im Backofen überbacken (Oberhitze)

Die übrige Sauce wird separat aufgetragen.

Kartoffelstock

Für 5 Personen

Zutaten:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

2.5 EL Butter, weich

2 dl Milch

Salz

Pfeffer

Muskatnuss gerieben

So wird's gemacht

1. Kartoffeln in Stücke schneiden. Zugedeckt mit gelochten Siebeinsatz 25 Minuten weich kochen.
2. Durch das Passe-vite treiben oder mit Kartoffelstockbesen fein pürieren. Die Milch und den Butter erwärmen. Zu den Kartoffeln geben und alles zu einem weichen Püree rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Pastel de queso con frambuesas

für 4 Portionen

Zutaten

150	g	Knusprige Kekse zB.Petit Beurre
75	g	Zucker
100	g	Butter
		Zutaten Belag
400	g	Ricotta
150	g	Mascarpone
2	Pk	Vanillezucker
75	g	Zucker
2	EL	Zitronensaft
4		große Eier
250	g	Himbeerkonfitüre oder was man lieber mag
		etwas Frische Himbeeren

Zubereitung:

Für den Boden die Kekse im Cutter mahlen oder in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Wallholz fein zerbröseln. Mit dem Zucker in eine Schüssel geben und mischen. Die Butter schmelzen. Zu den Bröseln geben und alles gut mischen. Den Boden der Springform mit Backpapier belegen und den Rand aufsetzen. Keksmasse auf den Boden geben und sehr gut andrücken.

Für den Belag in einer Schüssel Ricotta, Mascarpone, Vanillezucker, Zucker und Zitronensaft verrühren. Dann die Eier gut verquirlen und unterschlagen. Die Masse auf dem vorbereiteten Boden verteilen. Den Quarkkuchen im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 50 Minuten backen. Herausnehmen und erkalten lassen.

In einem Pfännchen die Himbeerkonfitüre erwärmen und über den Kuchen geben. Vor dem Servieren mindestens drei Stunden kühl stellen. Vor dem Aufschneiden nach Belieben mit Himbeeren garnieren.