

Mexikanische Küche

TRADITIONELLE GERICHTE AUS PUEBLA

mit Edgar Bork

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Danke!	4
Buen provecho!	4
Edgar Bork	5
Mexikanische Küche und Kultur	6
Grundzutaten	8
Die vielfältige Welt der Tortilla	10
Tortillas	12
Tostadas	14
Salsa Brava	16
Salsa Verde	18
Salsa Cruda	20
Salsa Macha Chili-Nuss-Öl	22
Frijoles Refritos	24
Totopos	26
Pico de Gallo	28
Eingelegte Zwiebeln	30
Guacamole	32

Tacos de Carnitas	34
Enchiladas Rojas Vegetarianas	36
Pozole Rojo de Cerdo	40
Pipian Verde	44
Barbacoa	49
Mole Poblano	52
Carnitas con Piña y Salsa Macha	56



Buen provecho!

Rauchige Chilis, deftige Marinaden und spritzige Limetten – die mexikanische Küche ist geprägt von starken, würzigen Aromen.

Die mexikanische Küche ist vielfältig. Es gibt unzählige Tortilla-Varianten, verschiedene Salsas sowie zig Eintöpfe und Beilagen. Um diese zuzubereiten, erklärt dir Spitzenkoch Eddie Bork zunächst einmal die wichtigsten Grundzutaten, die die mexikanische Küche ausmachen. Dazu gehören u.a. Maismehl, getrocknete und eingelegte Chilis, Bohnen, Epazote und Koriander. Dann geht es an die Grundtechniken: Du lernst beispielsweise, wie du eine richtig gute Tortilla bäckst und diese zu Tostadas und Nachos verarbeitest.

Eddie räumt auch mit Klischees auf. Er erklärt, warum Fajitas und Burritos eigentlich zur Tex-Mex-Küche gehören und dass es weitaus mehr zu entdecken gibt als Streetfood. Und: Mexikanische Küche muss nicht immer scharf sein – ist es aber oft.

Freue dich auf die traditionelle Küche sowie Lieblingsgerichte aus Eddies Heimat Puebla: Pozole, Pipian Verde, Barbacoa, Mole Pubano, Carnitas mit Pork Belly, geräucherter Ananascreme und Chilipesto sowie Enchiladas rojas vegetarianas.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen und Buen provecho!

Danke!

SieMatic **Fissler** **WOODUPP**

Miele **thermomix** **COSO**
VORWERK DESIGN

LE CREUSET

Edgar Bork

Geboren in Mexiko und aufgewachsen in Deutschland möchte Eddie Bork kulinarische Synergien schaffen und die mexikanische Küche hierzulande populärer machen.

Edgar Bork, auch bekannt unter Eddielicious oder Eddie, wurde in Puebla in Mexiko geboren. Als Kind ist er mit seiner Familie nach Deutschland gezogen, wo er nach der Schule seine Ausbildung als Koch absolvierte. In seinen Wanderjahren lernte er in verschiedenen renommierten Hotels, u.a. im Ritz Carlton in Wolfsburg, Excelsior in Köln und im Hotel de Rome in Berlin.

Nach einigen Jahren in der Gastronomie entschied er sich 2014 zur Selbstständigkeit und fand seinen Weg zur mexikanischen Küche. Er begann mexikanisches Streetfood zuzubereiten und eignete sich immer mehr traditionelle Gerichte an. 2016 gewann er bei der TV-Show „Karawane der Köche“, die von Tim Mälzer und Roland Trettl moderiert wurde. Mit dem Gewinn – einem Streetfood Truck – reiste er zu verschiedenen Events und teilte so seine Liebe zum mexikanischen Essen.

In Zukunft möchte Eddie Restaurants und Veranstalter in der mexikanischen Küche schulen sowie kulinarische Synergien zwischen Mexiko und Deutschland schaffen.

„Ich zeige euch, wie es in Mexiko ist und ihr dürft euch frei entfalten!“



Edgar Bork

Mexikanische Küche und Kultur

Jahrhundertealte Traditionen und verschiedene Migrationsflüsse haben eine vielfältige mexikanische Küche kreiert.

Kulinarische Vielfalt

Die mexikanische Küche ist von vielen verschiedenen Einflüssen geprägt, die die präkolonialen sowie kolonialen kulinarischen Entwicklungen des Landes widerspiegeln. Mais ist zum Beispiel eines der wichtigsten Bausteine der mexikanischen Küche und wurde schon vor Jahrtausenden von verschiedenen indigenen Völkern angebaut. Auch heute wird Mais in Mexiko weitläufig kultiviert und ist in fast jedem Gericht zu finden. Kakao, der in Saucen sowie Getränken verarbeitet wird, geht auf den Einfluss der Maya und Azteken zurück, die die Kakaobohnen zu „Xocolatl“ verarbeiteten. Das ungesüßte Getränk schmeckte jedoch deutlich bitterer als die heiße Schokolade, die heutzutage verzehrt wird. Die spanische Kolonialmacht brachte im 15. Jahrhundert kulinarische Veränderungen mit sich. So sind z.B. Schwein- und Rindfleisch Teil der mexikanischen Ernährung geworden. Verschiedene Migrationswellen, u.a. von Italienern, Franzosen und Arabern, brachten weitere neue Zutaten und Kochtechniken nach Mexiko. 2010 erklärte die UNESCO die mexikanische Küche zum immateriellen Kulturerbe, eine Klassifikation, die bisher ansonsten nur der französischen und japanischen Küche anerkannt wurde.

Mexikanische Aromen

Die Küche Mexikos ist sehr deftig. Fast zu jedem Gericht wird ein Maisgebäck gereicht, am häufigsten sind es Tortillas oder Totopos. Epazotekraut, Koriander und Acovadoblätter sorgen für Würze, verschiedene Chili-Salsas für feurige Schärfe. Wenn du nicht gern scharf isst, musst du also nicht auf mexikanisches Essen verzichten. Oft reicht es schon, einen Bogen um die scharfe Salsa zu machen. Für die nötige Cremigkeit sorgt dann ein Klecks Sour Cream. Als Getränk wird gern Mezcal oder Tequila gereicht.

Geselligkeit und Traditionen

In Mexiko wird am liebsten in Gesellschaft gegessen. Die Familie steht im Mittelpunkt und oft werden Gäste zum fröhlichen gemeinsamen Essen eingeladen. Solltest du also eine Einladung von einer mexikanischen Familie erhalten, rät dir Eddie, diese in jedem Fall anzunehmen. Es gibt verschiedene Feiertage wie den Totentag, die weibliche Jugendweihe oder den Tag der Unabhängigkeit am 16. September, die ihre eigenen kulinarischen Traditionen haben. Zum Tag der Toten wird Pan de Muerto gereicht (Brot des Toten), ein süßes Hefengebäck, das durch knochenförmige Verzierungen auf seinen Namen schließen lässt.

Authentisch mexikanisch kochen

Auch wenn es nicht jede Zutat Mexikos in Europa gibt, ist es hierzulande möglich, viele mexikanische Gerichte nachzukochen und zu genießen. Solange man ein paar Grundzutaten bevorratet und die authentischen Gewürz- und Aromenkombinationen einhält, ist es nicht schlimm, vereinzelt auf Alternativen zu setzen. Im Gegenteil: Eddie ermutigt dich, die Gerichte deinem Geschmack anzupassen und so einen eigenen Zugang zur mexikanischen Küche zu finden.



Salsa Cruda

Zutaten & Infos



Zubereitung
5 min



Gesamt
5 min



Menge
550 g

500 g	Kirschtomaten
3	rote Chilis mit Kernen
1	Knoblauchzehe
½	Limette (Saft)
1 Prise	Salz
etwas	Koriander und Petersilie
	Olivenöl

Zubereitung

Schritt 1 Pürieren

Alle Zutaten mit einem Stabmixer pürieren.

Schritt 2 Geschafft

Die Salsa final abschmecken und genießen. Die Salsa hält sich 5–10 Tage im Kühlschrank. Die Salsa Cruda passt sehr gut zu Barba-coa.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Edgar Bork

Kurs

Mexikanische Küche

Koch

Edgar Bork