

Anzahl	4.00 Port.
Preis	13.77 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ



Guacamole mit Naco Chips

900 g	Avocado (Stk ca.300 g)
80 g	Zwiebeln, rot, geschält
1 x	Salz, Prise
100 g	Strauchtomaten
4 Stk	Knoblauchzehen, feingehackt
1 x	Meersalz, Pfeffer schwarz aus der
3 Stk	Limetten (Stk. 80 gr)
20 g	Guacamole Würzmischung (Pancho)
200 g	Naco Chips



Vorbereitung

- Die rote Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Limetten entsaften, die Tomaten waschen und fein würfeln.
- Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen.

Zubereitung

- Das Avocadofleisch mit dem Limettensaft in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Zwiebel- und Knoblauchstücke und die Tomatenwürfel vorsichtig unterheben und vor dem Servieren mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Tipp

- Stein von einer Avocado begeben dadurch verfärbt sich die Avocado nicht so schnell, sondern bleibt hübsch grün.
- Wer die Tomaten für die Zubereitung der Guacamole häuten mag, ritzt die Tomaten auf der Unterseite mit einem Messer kreuzweise ein.
- Anschliessend werden die Tomaten in eine Schüssel gegeben und mit kochendem Wasser übergossen.
- Danach die Tomaten in eine mit Eiswasser gefüllte Schüssel geben.
- Mit einem Messer kann nun die Schale vorsichtig abgezogen werden.

Anzahl	4.00 Port.
Preis	13.77 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ



Scharfe Mexikanische Bohnensuppe

20 g	Kokosoel
4 Stk	Knoblauchzehen, feingehackt
3 Stk	Frühlingszwiebeln
240 g	Süßkartoffeln, geschält
1 Stk	Peperoni, grün
6 g	TexMex Mexican Gewürz
3 g	Paprika, delikates
180 g	Bohnen, schwarz abgetropft
120 g	Maiskörner, Konserve, abgetropft
600 g	Wasser
1 x	Salz, Prise

für die Garnitur

8 Stk	Korianderzweige
40 g	Kokosmark, Boiron
50 g	Joghurt nature
40 g	Kokosnuss, geraspelt
1 Stk	Limetten (Stk. 80 gr)

Vorbereitung

- Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Süßkartoffeln und Peperoni klein würfeln.
- Eine Frühlingszwiebel feingeschnitten für Garnitur beiseite stellen.
- Kokosmark und Joghurt für die Garnitur mischen.

Zubereitung

- Kokosöl in einer Pfanne erwärmen, Knoblauch und Zwiebeln andämpfen, Süßkartoffeln, Peperoni, Tex Mex Spice Mix und Paprika begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen.
- Bohnen und Mais begeben, Wasser dazugießen, aufkochen, salzen, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.

Weitere Zubereitung

- Die Hälfte vom Koriander unter die Suppe rühren.
- Suppe anrichten, mit Joghurt, beiseite gestelltem Bundzwiebelgrün, restlichem Koriander, Kokosnuss-Streifen und Limettenschnitzen garnieren.



Anzahl	4.00 Port.
Preis	13.77 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ



Mexikanische Burritos mit Fleisch & Poulet

150 g	Tomaten Peretti, Dose, abgetropft
85 g	Maiskörner, Konserve, abgetropft
200 g	Peperoni, grün, entkernt
80 g	Zwiebeln, geschält
50 g	Olivenöl Extra Vergine
270 g	Hackfleisch vom Rind oder Poulet
1 x	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 x	Cayenne-Pfeffer, Msp.
2 g	Kreuzkümmel, gemahlen
20 g	Tomatenpüree
1 x	Zucker, Prise
4 Stk	Tortillas Wrap Stk. ca. 63g
80 g	Crème fraîche
130 g	Käse gerieben



Vorbereitung

- Die Tomaten fein hacken und wieder in den Saft zurückgeben.
- Den Mais auf einem Sieb abtropfen lassen.
- Die Paprikaschoten putzen, entkernen, waschen, trocknen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Zubereitung

- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten.
- Zwiebeln und Paprika dazugeben und alles etwa 5 Minuten garen, bis das Fleisch durchgebraten ist.
- Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel kräftig würzen.
- Das Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten, dann die gehackten Tomaten mit dem Saft und den Mais unterrühren.
- Die Masse einige Minuten einkochen lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.
- Mit den Gewürzen und etwas Zucker abschmecken.
- Die Tortillas mit der Crème fraîche bestreichen und die Hackfleischmasse gleichmässig darauf verteilen.
- Mit etwas geriebenem Käse bestreuen.
- Die Tortillas zu Burritos aufrollen und in eine Auflaufform legen.
- Mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 4 - 5 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.
- Sofort servieren.



Anzahl 4.00 Port.
 Preis 13.77 Port.
 Gruppe HOBBY KÜCHE ZUG
 Saison Ganzjährig
 Art des Gerichts Menu
 Autor André Meier
 Quelle Hobby Küche Zug HKZ

Mexikanischer Apfelkuchen mit Mango

300 g Mango, Stk. ca. 300gr
 500 g Aepfel, geschält, ausgestochen
 1 Stk Zitronen, Bio
 40 g Butter
 50 g Zucker
 75 g Mandelblättchen

für den Rührteig

50 g Weissmehl
 10 g Vanillezucker
 150 g Eier, frisch (Stk. 50-55 gr)
 125 g Haferflocken, fein
 8 g Backpulver
 150 g Butter, weiche
 100 g Zucker
 0.5 Stk Zitronen, Saft und Zeste



Vorbereitung

- Die Äpfel und Mango schälen, zerkleinern und mit dem Saft einer halben Zitrone, Butter und Zucker dünsten.
- Mit den gehobelten Mandeln vermischen.
- Abkühlen lassen.

Zubereitung

- Einen Rührteig herstellen aus Butter, Zucker, Vanillezucker, Eier, Haferflocken, Mehl, Backpulver und einer halben Zitrone.
- Den Teig in eine Springform geben (3/4 der Menge), die Füllung darauf verteilen.
- Mit dem Rest des Teiges mit einem Teelöffel kleine Häufchen darauf setzen.
- Backzeit: 60 Minuten bei 190° C.
- Je nach Belieben mit Glasur oder Puderzucker überziehen.



Fotos zum Menue von Ernesto Dornbierer

Ohne allergene Zutaten.

Nährwert pro Person

Kcal	3119.1	Fett	188.2	Magnesium/mg	441.8	Omega 3/g	0.0
Joule	13092.6	Nahrungsfaser/g	31.3	Calcium/mg	731.9	Omega 6/g	0.0
Kohlehydrat	285.0	Natrium/mg	1013.0	Niacin/mg	0.0	Phosphor/mg	1292.8
Eiweiss	103.0	Kalium/mg	4870.9	Eisen/mg	115.5		