



464. Chochete vom 5. März 2018

Motto: Fussball WM / Kolumbien

Arepas mit Oliven

Mango-Gambas-Avocado Salat

***Kolumbianisches Gulasch
Gemüsebouquet, Kartoffeln***

Churros mit Schokoladensauce

Wein

***Weisswein Grand Cru Vallon de l'Aubonne Lavigny
Rotwein Ribera Duero Legari Jg. 2015***

En Guete wünscht Euch Urs

Apero

Arepos mit Oliven

Arepas sind vielseitig verwendbar und ein fester Bestandteil der kolumbianischen Küche. Wir präsentieren das klassische Rezept für die Maisfladen.



Zutaten Arepas (für 4 Personen)

2 Tassen (250 gr.) „Harina precocida de Maiz“. (Maismehl Marke PAN, keine Polenta)
3 EL warme Margarine (flüssig)
1 Ei
Reibkäse
1 Prise Salz
1 Tassen (200 ml) Wasser

Zubereitung der Arepas

Sämtliche Zutaten miteinander verkneten. Darauf achten, dass der Teig keine Klümpchen mehr hat. Ist der Teig zu trocken, noch etwas Wasser hinzugeben. Ist er noch zu klebrig (feucht) etwas mehr Mehl verwenden.

Anschließend den Teig fünf Minuten ruhen lassen.

Gut kneten und in ca. 1 cm dicke und ca. 6 cm breite Laibchen formen.

Nun die geformten Arepas in einer heißen und mit Margarine gefetteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten (etwa 4 - 5 Minuten pro Seite).

Arepa-Tipps:

Um eine perfekte Arepa zu formen, kann man den Teig mit einem Nudelholz auf Plastikfolie ausrollen und ein weiteres Stück Plastikfolie da rüber legen. Anschließend mit einer Tasse runde Arepas ausstechen.

Vorspeise

MANGO-GAMBAS-AVOCADO SALAT



Zutaten für 4 Personen

2 Mango frisch gewürfelt
2 Avocado frisch
8 Gambas gekocht
2 Limonen
150 ml Crème fraîche
4 Löffel Weinessig
2 Löffel Olivenöl
1 Teelöffelspitze Chilisaucе (Sambal Oelek)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Frische Mango klein wuerfeln. Mit Essig, Oel, Salz und Pfeffer wuerzen und beiseite stellen. Gambas 2 Minuten kochen, mit Sambal Oelek, 1/4 des Limonensaftes, Salz, Pfeffer, etwas Essig imd Oel wuerzen und beiseite stellen. Avocado puerieren,, zusammen mit dem restlichen Limonensaftes, Salz, Pfeffer und die Creme Fraiche. Servieren: zuerst die Mangowuerfel, darauf die Avocadocreme und darueber die Gambas. 30 Min kaltstellen.

Hauptspeise

Kolumbanisches Gulasch



Gulasch-Gerichte gibt es nicht nur in Europa, auch die Kolumbianer haben da ihr ganz eigenes:

Zutaten (4 Personen)

600 g Rindergulasch
200 g Erbsen
200 g grüne Bohnen
5 Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
Kreuzkümmel
2 Tassen Wasser

Zubereitung des kolumbianischen Gulaschs

Für das Gulasch Rezept Tomaten, Knoblauchzehen und Zwiebel klein schneiden, die grünen Bohnen putzen und das Fleisch in Würfel schneiden.

Zunächst das Fleisch scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Anschließend die Zwiebelwürfel dazu geben, dann die grünen Bohnen und die Erbsen. Zum Schluss werden die Tomaten hinzugefügt.

Alles zusammen für ein paar Minuten auf niedriger Temperatur kochen lassen.

Danach gibt man das Wasser dazu und lässt das Gulasch für eine gute Stunde auf mittlerer Stufe köcheln.

Dessert

Churros findet man in Kolumbien an jeder Ecke. Die süßen Kalorienbomben sind so beliebt, dass sie von Südamerika aus inzwischen einen Siegeszug um die ganze Welt angetreten haben.



Zutaten: (4 Personen)

Der Teig für die Churros

240 g Mehl

2 EL Butter

2 Eier

1 EL Zucker

1 TL Salz

Sonstiges:

300 ml Wasser

450 ml Pflanzenöl zum Frittieren

Zimt und Zucker

Zubereitung der Churros

300 ml Wasser mit der Butter, dem Zucker und dem Salz in einem Topf aufkochen. Anschließend auf mittlere Hitze herunterdrehen, das Mehl dazugeben und die Masse für ein paar Minuten gut verrühren. So lange rühren, bis sich der Teig vom Topf ablöst.

Nun den Teig herausnehmen und gut kneten. Dann eine Mulde in den Teig machen, die Eier dazugeben und alles gut verkneten. Anschließend den Teig in einen Spritzbeutel (am besten mit Sterntülle) füllen.

Das Pflanzenöl zum Frittieren in einem hohen Topf auf etwa 175 °C erhitzen.

Variante 1: Die Churro-Masse direkt in das Öl spritzen. Die Churros sollten etwa 5 bis 7 cm lang sein und nach und nach frittiert werden (den Topf also nicht zu voll machen).

Variante 2: Streifen des Teiges auf Backpapier spritzen und Kringel daraus machen. Diese dann vorsichtig ins heiße Fett geben. Sobald die Churros goldgelb sind, herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Vor dem Servieren noch kurz in Zucker und Zimt wälzen.

Tipp: Dazu passt gut eine Schokoladensoße zum Dippen.

Buen provecho!

Schokoladensauce (zum Dippen der Churros)



Zutaten

150 gr. Zartbitterschokolade (Dunkle)

3 ½ dl Sahne

1 ½ EL Honig

1 EL Rum

Zubereitung

Sahne in einem Topf erhitzen, dann die Schokolade grob zerkleinern und in der heißen Sahne zergehen lassen, unter rühren kurz aufkochen, Honig und Rum dazu und glatt rühren