



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Avocado Chicorée Salat

Käse-Mais-Peperoni (Chiles rellenos) mit rotem Reis

Säuerliches Schweinefleisch (Chonchinita pipil) mit Guacamole

Gebackene Bananen

Zutaten:

Zubereitung:

Käse-Mais-Peperoni (Chiles rellenos) mit rotem Reis

2 Stk. Tomaten
1 Stk. Zwiebel
3 EL Rapsöl
200 g Maiskörner
150 g Tilsiter mild
1 Becher Sauerrahm
Chilipulver, Salz

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und die Haut abziehen. Tomaten in Würfelchen schneiden. Zwiebel hacken. Im Oel dünsten. Tomaten begeben und 2 - 3 Minuten mitdünsten. In eine Schüssel geben. Mais abgiessen und Käse in Würfelchen schneiden. Beides mit Sauerrahm zu den Tomaten geben, vermischen. Die Masse mit Chili und Salz pikant würzen.

4 Stk. Chiles poblanos
1.5 dl Gemüsebouillon

Ofen auf 180°C vorheizen. Peperoni längs aufschlitzen, Stiel und Samen entfernen, ohne die Peperoni zu halbieren. Peperoni mit der Mais-Käse-Masse füllen. Mit der Öffnung nach oben in eine ofenfeste Form legen. Mit Bouillon umgiessen. Mit Alufolie abdecken. Peperoni in der Ofenmitte 30 Minuten backen.

1 Stk. Zwiebel
1 Stk. Knoblauchzehen
125 g Langkornreis
2 EL Rapsöl
150 g Tomaten geschält und gehackt
2 dl Gemüsebouillon
1 Stk. Chilischote getrocknet
75 g Erbsen tiefgekühlt

Für den Reis Zwiebel und Knoblauch hacken. Mit Reis im Oel dünsten. Tomaten und Bouillon begeben. Chili zugeben und den Reis salzen. Weich kochen. Die Erbsen begeben und noch einige Minuten mitkochen. Mit Salz abschmecken. Zu den Chiles rellenos servieren.