



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:

Säuerliches Schweinefleisch (Chonchinita pipil) mit Guacamole

40 g	Achiote-Paste		In einem Kochtopf Achiote-Paste, Oregano, Kümmelsamen, Pfefferkörner, Knoblauch, Apfelessig und Blutorangensaft verrühren. Die Fleischstücke anbraten und gut mit der "Marinade" mischen. So viel Wasser dazugeben, dass das Fleisch bedeckt ist. Aufkochen und bei schwacher Hitze 45 Minuten garen. Wenn nötig die Sauce mit etwas Saucenbinder binden.
1/2 TL	Oregano	getrocknet	
1 Msp.	Kümmelsamen		
4 Stk.	Pfefferkörner	zerstossen	
2 St.	Knoblauchzehen	gehackt	
3 EL	Apfelessig		
3 EL	Blutorangensaft		
800 g	Schweinsragout		
2 Stk.	rote Zwiebeln	in Ringen	
1 EL	Apfelessig		
1 TL	Oregano	getrocknet	Cebollas desflemadas - entschärfte Zwiebeln: Zwiebelringe, Essig, Oregano sowie Chiles mischen und wenig warmes Wasser dazugeben. 10 Minuten zugedeckt stehen lassen. Mit Salz abschmecken. Ueber das Fleisch verteilen.
1 Stk.	Chile habanero	in Ringen	
	Salz		
1 Stk.	Avocado	vollreif	Für die Guacamole Avocado halbieren und Kern entfernen. Fleisch aus der Schale lösen. Sofort mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Tomaten schälen, entkernen und klein würfeln. Koriander hacken. Beides mit dem Avocadopüree mischen. Guacamole mit Salz und Chilipulver würzen.
2 - 3 EL	Limettensaft		
1 Stk.	Tomate		
2 - 3 Zweige	Koriander		
	Chilipulver, Salz		

Das Chonchinita pipil, das wohl berühmteste Rezept aus dem Süden von Mexico, der Heimat der Mayas, servieren wir zusammen mit Maistortillas und Guacamole.