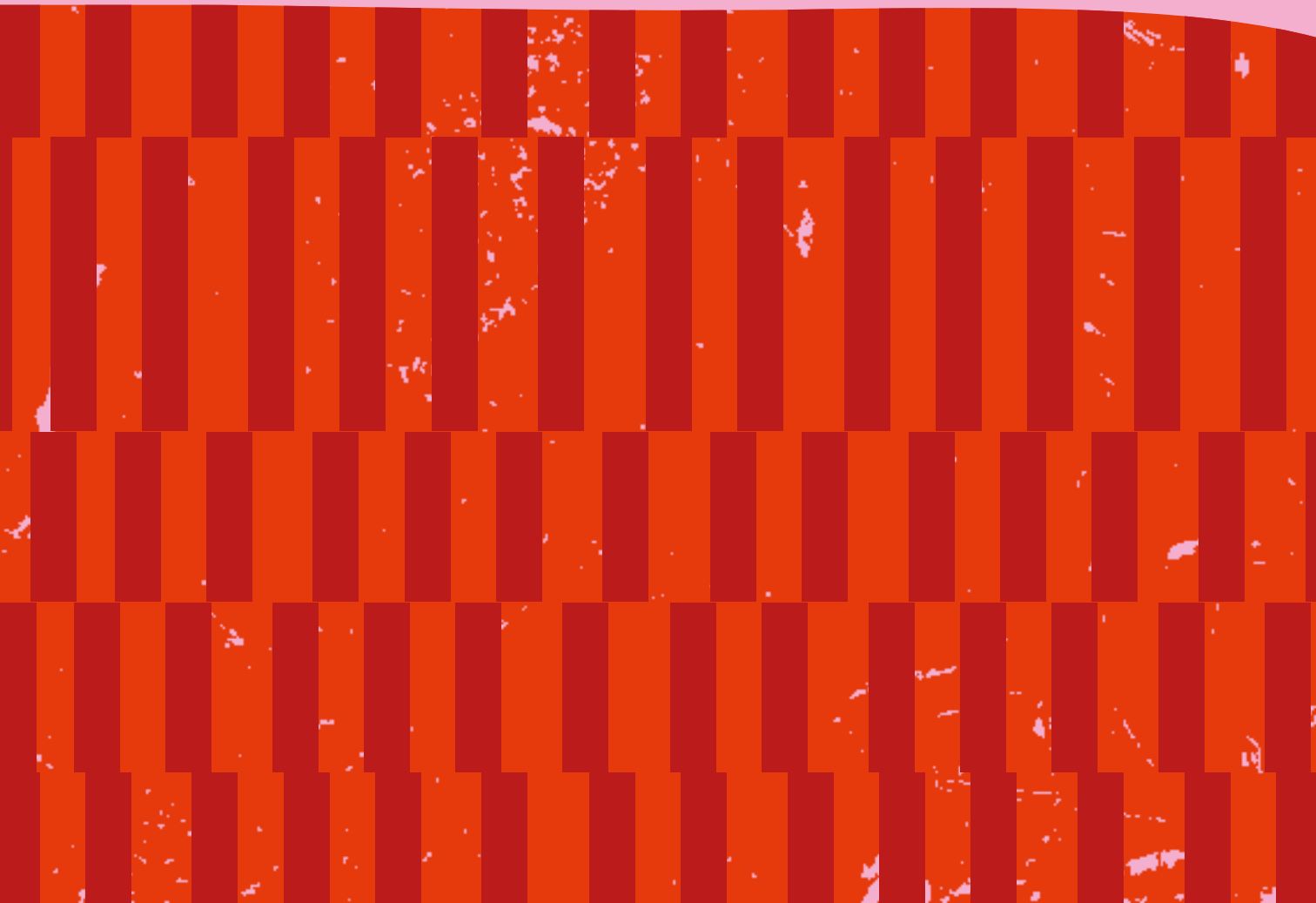


ROSA CIENFUEGOS

CDMX



# MEXICO CITY

---

# DAS KOCHBUCH

AUTHENTISCHE REZEPTE AUS MEXIKO-STADT



PRESTEL  
MÜNCHEN • LONDON • NEW YORK



EINFÜHRUNG 7

TYPISCH MEXIKANISCHE PRODUKTE 12

eins

## DESAYUNOS

FRÜHSTÜCK

14

zwei

## ANTOJITOS Y BEBIDAS

SNACKS & DRINKS

38

fünf

## COMIDA CORRIDA

EINFACHE MENÜS

134

sechs

## MARISCOS

AUS DEM MEER

164



BASICS – GRUNDREZEPTE 224

GENIESSER-GUIDE 240

ÜBER DIE AUTORIN 249

DANK 251

REGISTER 252



drei

**TACOS**

TACOS

80

vier

**SOPAS**

SUPPEN

112

sieben

**POSTRES**

NACHSPEISEN

184

acht

**SALSAS**

SALSAS

204









# MEXIKO-STADT, *MI AMOR*



Meine wunderschöne Heimatstadt bezaubert jeden direkt beim ersten Besuch. Für Eingeweihte heißt sie »Ciudad de México« – CDMX. Ich selbst lebe zwar in Sydney – und liebe es hier –, doch immer in Mexiko-Stadt überkommt mich der Wunsch, für immer zu bleiben. Es gibt dort so viel zu entdecken und zu tun. Allein die Menge an Menschen auf den Straßen, so viel Kreativität und Kunst auf den Straßen – in Form von Graffiti, Statuen, geschichtsträchtigen Denkmälern; die alten Verkaufsstände mit Blumen, Zeitungen und Magazinen. Selbst die völlig überlasteten Hauptstraßen gehören dazu.

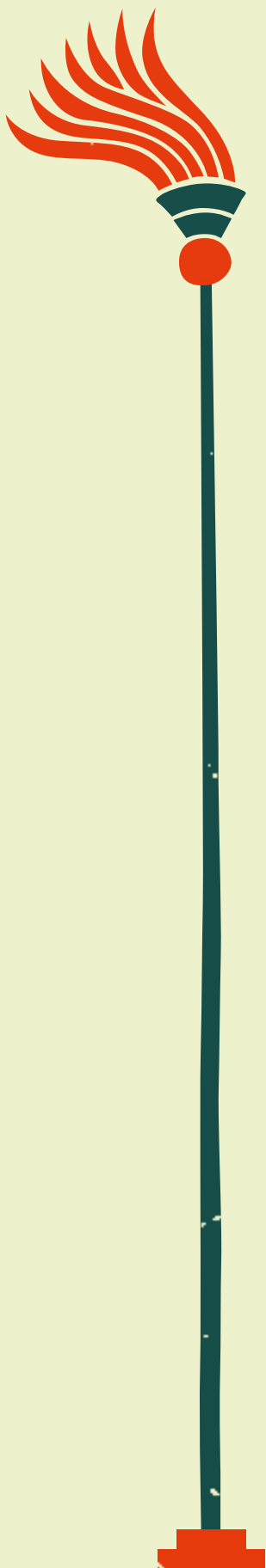
Unzählige Gerichte und Tacos wollen probiert werden, es gibt nicht genug Nächte zum Durchtanzen, Trinken oder einfach, um ein Elote am Straßenstand zu knabbern. Ich bräuchte einen zweiten Magen, um all das zu essen, wonach mir der Sinn steht. Etwa bei den Straßenfesten, den traditionellen Tänzen in den Vororten, zu denen die Menschen aus purer Lebensfreude kommen ... Bei meiner Abreise kommen mir jedes Mal die Tränen und mein gebrochenes Herz kann ich nur trösten, weil ich ihm verspreche, sobald wie möglich zurückzukehren.

Meine Heimatstadt ist eine der größten Städte in Lateinamerika. Tenochtitlán wurde von den Mexica um 1325 gegründet und zur Hauptstadt des Aztekenreiches. Zwar wurde die Stadt unter der spanischen Kolonialisierung fast vollständig zerstört, doch einige Bauten der Azteken können immer noch besichtigt werden, etwa der Templo Mayor nahe des Zócalo (Plaza de la Constitución). Vieles ist unter spanischen Häusern begraben – ich bestaune diese Schönheit und stelle mir vor, wie Bauten eines Tages wieder auferstehen und ihr Glanz von Neuem erstrahlt!

Fast jeder in Mexiko träumt von diesem Leben, dort zu arbeiten: Mexiko-Stadt – wo neben verführerischen Garnachas und Tacos auch Erfolg und Chancen für alle locken. Ein magischer, bunter, lebendiger Ort mit einer kolonial geprägten Architektur, Kirchen, Palästen und einem Schloss, in den Vororten moderne, elegante Hochhäuser, wo sich Traditionen aus dem gesamten Land vereinen. Ein Ort, der einen fesselt und in den man sich einfach verlieben muss.

Frühmorgens kann man dem täglichen Hissen der mexikanischen Flagge am Mast mitten auf dem Zócalo-Platz zuschauen. Auf dem Weg zur Arbeit rast man vorbei oder nimmt ein Frühstück auf die Hand mit. In Mexiko-Stadt sind alle stets in Eile, das urbane Leben ist ein ständiger Wettlauf – wenn ich einige Zeit dort verbracht habe, fühle ich mich auf dem ruhigeren Land gleich frustriert! Die Geräusche der Stadt sind bis nach Mitternacht





allgegenwärtig. Überall dudelt Musik, Menschen wuseln durch die Straßen, Autos hupen, lautstark wird Streetfood angepriesen.

In Mexiko-Stadt (CDMX) werden für viele Menschen Träume wahr – nicht nur für international Zugereiste, sondern auch für Einheimische aus anderen Bundesstaaten und vom Land, die sich hier ein besseres Leben erhoffen. Nach der Eroberung der Azteken wurde Coyoacán zur ersten Hauptstadt Neuspaniens, heute ein Stadtteil im Süden von CDMX. Auf Aztekisch bedeutet der Name »Ort der Kojoten«, und die kolonial geprägten Straßenzüge stehen für eine verblüffende Kombination aus dem Damals und Heute. Viele Zugereiste aus Übersee beginnen hier ihr neues Leben. Die Liebe und Achtung für die Straßen sind spürbar, aber auch für die vorhergehenden Ankömmlinge, die ihre jeweilige Kultur, Traditionen, Tänze, Musik, Rituale, Zutaten sowie grandiose Gerichte mitbrachten. Nur wenige Jahre später könnte ihr Traditionssessen zum nächsten Streetfood-Trend werden, ein Renner an Straßenständen, in den einfachen Fondas oder selbst im teuren Restaurant.

In CDMX findet man Gerichte aus allen Staaten, die von stolzen Köchen mitgebracht wurden oder von Menschen wie mir, die ihre Berufung gefunden haben, weil sie ihre Heimat und ihre Familientraditionen vermissen. Unsere Sehnsucht lässt uns jenes kleine Gericht mit dieser besonderen Zutat zubereiten und teilen, dazu kommt ein magischer Hauch von Liebe und Nostalgie. So findet man die Moles (Saucen), Chiles en nogada (Paprikaschote in Walnussauce) und Cemitas (Sandwiches) aus dem Staat Puebla. Aus Yucatán kommen das köstliche Cochinita pibil (langsam gegartes Schweinefleisch), Panuchos (gekühlte Tortilla) oder Habanero-Saucen. Oaxaca ist bekannt für seine Tlayudas (dünne Tortilla), Käse und Schokolade; aus Jalisco kommen Pozole ( Eintopf mit Mais), Birria (Ziegenfleischsuppe) und, natürlich, Tequila!

Mehr als 20 Millionen Menschen (*chilangos/-as*) leben in CDMX, im kleinsten Staat Mexikos. Wer seine Waren losschlagen will, muss schon kreativ werden und das Interesse den ganzen Tag über schüren – es sollte entweder anders, cooler oder neuer sein, damit die Chilangos hinschauen – ein dauernder Wettbewerb!

In jedem Kapitel hätte ich mehr als 100 Rezepte auflisten können – ich bin sicher, dass es viele CDMX-Gerichte gibt, die ich noch nie gegessen, jemals gesehen oder gar davon gehört habe! Essen verbindet uns, das kann man an jeder Ecke sehen und fühlen. Wenn man an den Tisch kommt oder ihn verlässt, wird immer jemand »*provecho*« sagen – »Guten Appetit«. Dafür muss man sich nicht kennen, es zeugt nur von guten Manieren und unseren Werten.

Ich würde gern behaupten, dass man in Mexiko den ganzen Tag lang isst! Im Grunde sind es nur fünf Mahlzeiten – Frühstück, ein Imbiss gegen Mittag, 14 bis 15 Uhr Mittagessen, ein weiterer Snack um 17 bis 18 Uhr und das Abendessen ab 21 Uhr. Diese Zeiten sind jedoch nicht obligatorisch; jederzeit lockt Essen auf den Straßen!

Der kulinarische Ablauf eines typischen Tages in der Stadt kann so aussehen: Chilaquiles con huevo zum Frühstück, dazu natürlich ein guter Café de olla, als Imbiss Gemüse oder Früchte mit Salz, Limettensaft, Tajin- und Botanera-Sauce, zum Mittag eine Comida corrida, Dorilocos als Snack vor dem Abend und Tacos de tripa





zum Abendessen. Außerdem trinken wir liebend gern einen Kaffee vor dem Schlafengehen, dazu ein Stück Milchbrötchen oder einen Schluck Milch, für den Nachttisch ist also gesorgt!

Unsere Vorfahren und *abuelitas* (»Großmütter«) trichterten uns ein, dass niemand das Haus ohne etwas im Magen verlässt. Sie kannten noch die Hungersnot während der Mexikanischen Revolution. Deshalb drängen sie darauf, dass man erst isst, bevor man aufbricht – und dass man eine vollständige Mahlzeit im Laufe des Tages erhält! *Gracias, abuelitas Mexicanas!*

Falls die Zeit zu knapp war, gibt es Frühstück zum Glück auch am Straßenstand. Der CDMX-Star ist auf jeden Fall Guajolota (Tamale im Sandwichbrötchen). Diese Delikatesse findet man nur hier – köstlich, günstig und sättigend, sehr empfehlenswert.

Tortillas stehen täglich auf dem Speiseplan, frisch von der Tortilleria um die Ecke ab frühmorgens um fünf Uhr bis nachmittags um fünf, wenn die Mittagszeit wirklich vorüber ist. Der Mais wird täglich zentnerweise nixtamalisiert, um in Form von Abertausenden Tortillas ein ganzes Land zu ernähren.

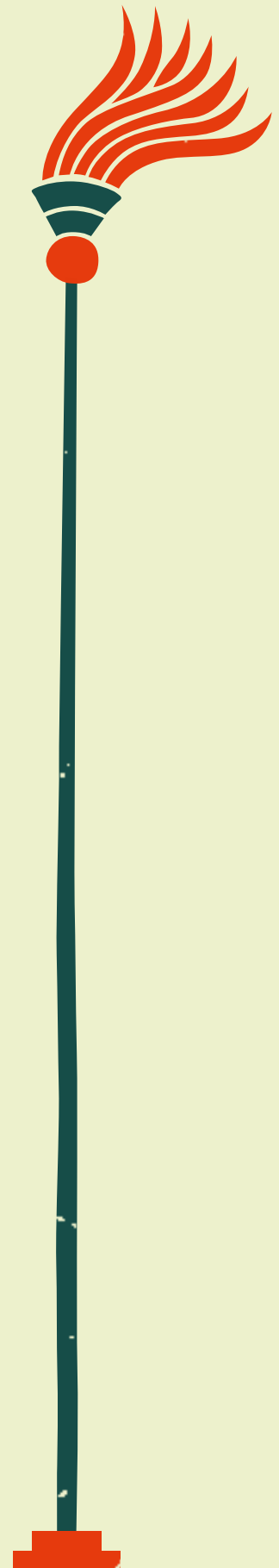
Zwar würde ich gern erklären, dass man Tacos in jeder Form zu jeder Zeit genießen kann, doch tatsächlich werden sie zu bestimmten Tageszeiten angeboten. Tacos de guisado findet man üblicherweise morgens bis mittags, die Tacos vom Straßenstand hauptsächlich nachts, Carnitas oder Mixiotes gibt es eher mittags, während Barbacoa etwas für das Frühstück am Wochenende sind ... aber ich schreibe nichts vor, einfach alles probieren!

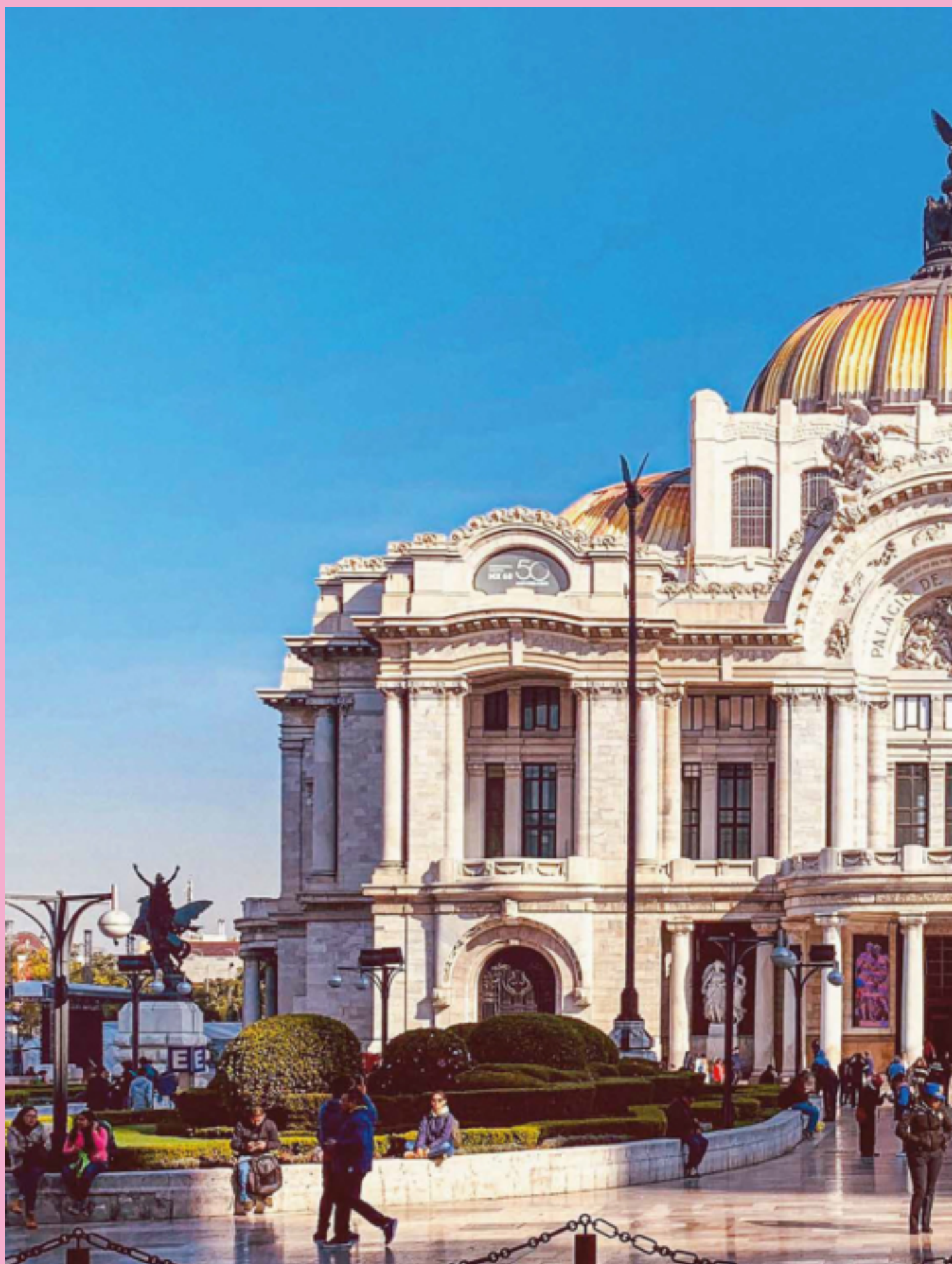
Ein mexikanisches Mittagessen besteht üblicherweise aus Suppe, Reis, Bohnen und einer Hauptspeise samt Tortillas und Dessert – das ist die *comida corrida* (»einfaches Menü«). Es ist schnell und häufig in den bodenständigen Cocinas economicas zu finden, die sich im Bistrobereich der Märkte angesiedelt haben, oder nahe der Grundschulen mit viel Laufkundschaft. Diese Restaurants haben von frühmorgens bis zum frühen Nachmittag geöffnet. Jeder Markt hat seinen eigenen Bereich mit Bistros, dazu kommen Stände, die lokale Zutaten anbieten und wo man Säfte oder frisch Gebräutes, Meeresfrüchte, Desserts oder Garnachas kaufen kann.

Cantinas kann man mit englischen Pubs vergleichen. Hier wird hauptsächlich etwas getrunken, doch das »gratis Essen« verlockt ebenso. Einige Cantinas servieren Knabbereien zu den Getränken; andere bieten eine richtige Karte an, und man kann zwischen Pancita, Birria, Enchiladas, Caldo de camaron und vielem mehr wählen. Dazu kommt häufig Unterhaltung, etwa Livemusik, Karaoke oder Mariachi-Bands (Volksmusik aus Jalisco). Die Gäste verbringen hier den ganzen Tag mit Essen, Trinken und Singen!

In diesem Buch kann ich zumindest einen kleinen Teil meiner Liebe zu Mexiko-Stadt vermitteln. Nicht jedes Gericht mag traditionell aus der Hauptstadt stammen, doch alles wurde zu einem Teil von ihr. Was die Zugewanderten mitbrachten, bereicherte die unendlichen Möglichkeiten nur noch. Zeit, selbst kreativ zu werden!

Dieses Buch lädt ein ins wunderschöne CDMX – sich treiben lassen in der grandiosen Verrücktheit der Stadt, dabei jede Sekunde genießen. Sie werden es nicht bereuen!









TYPISCH

# MEXIKANISCHE

PRODUKTE

**D**ie meisten dieser Zutaten stammen traditionell aus Mexiko, viele tauchen in meinen Rezepten auf. Sie sind in lateinamerikanischen Lebensmittelläden oder online erhältlich.

## Achiote

Diese Paste aus Annattosamen gibt es in kleinen Würfeln und wird häufig für ihre strahlende Farbe und eine säuerliche Note verwendet. Eine typische Zutat für die Küche in Yucatán.

## Avocados

Etwa 500 v. Chr. entdeckten die Azteken die Avocado, die sie *āhuacatl* («Hoden») nannten, weil sie am Baum hängend eine gewisse Ähnlichkeit haben. Die einfache Avocado, deren weltweit größter Produzent Mexiko heute noch ist, kommt in alles Mögliche hinein, von Tacos bis Tortas, Dips bis Salsas. Oder ihr Fruchtfleisch wird einfach ausgelöffelt. Selbst wenn Avocado nicht zwingend nötig wäre, servieren wir häufig einen frechen Avocado-Taco zu Beginn oder Ende einer Mahlzeit.

## Bohnen

Diese getrockneten Hülsenfrüchte sind in der mexikanischen Küche ein Grundnahrungsmittel. Pinto-Bohnen kommen eher im Norden Mexikos vor, die schwarzen Bohnen in Gerichten der mittel- und süd-mexikanischen Küche. Aus Bohnen macht man etwa Gebratene schwarze Bohnen (s. S. 227), das als Aufstrich oder Füllung für Tacos und Tortas dient.

## Kakao

Wer mag ihn nicht? Als vielleicht berühmtester Exportschlager aus Mexiko verehrte man Kakao, er wurde als Währung genutzt, und man konsumierte das bittere Getränk schon vor Ankunft der Spanier im 16. Jahrhundert. Durch sie gelangte die Kakaobohne nach Europa, wo mit Zucker das beliebte Kakaogetränk entstand (einige behaupten steif und fest, der mexikanische Kakao sei der beste). Uns hilft Kakao gegen Depressionen, traurige Stimmung und Erkältungen, wir verwenden ihn in Moles oder in einer Vielzahl an Leckereien.

## Chamoy

Vielseitiges Würzmittel aus frischen oder getrockneten Aprikosen, Chilischoten und Limettenpulver gemacht; sorgt für eine willkommene Säure, auch in Getränken. Häufig zu Früchten, Gebratenem, Chicarrones (knuspriger Schweinebauch) und in Cocktails verwendet. Rezept für selbst gemachtes Chamoy: s. S. 222.

## Käse

Oaxaca-Käse (auch: Quesillo) ist ein weißer halbfester Käse aus, natürlich, Oaxaca. Dieser Käse zählt zu den beliebtesten Mexikos und wird häufig als Schmelzkäse verwendet. Fresco («Frischkäse») wird meist über Garnachas, Suppen, Enchiladas und Tostadas gegeben. Milder Feta ist ein guter Ersatz. Asadero ist ein mit Halloumi vergleichbarer Hartkäse, der im Norden Mexikos beliebt ist. Requesón ist ein weicher, säuerlicher Käse, den man auch auf Garnachas oder in Tacos verwendet. Als Ersatz eignet sich Ricotta.



## Chilischoten

Es gibt mehr als 150 Chilisorten in Mexiko, dazu unzählige Zubereitungen. Zu den beliebtesten gehören Serrano, Jalapeño, Chipotle, Guajillo, Pasilla, Ancho und Árbol. Viele dieser Sorten tauchen in meinen Rezepten auf, sowohl frisch als auch getrocknet. Online sind getrocknete Chilischoten gut erhältlich.

## Mais

Mais mit seinen 59 einheimischen Arten ist das Standardgetreide in Mexiko, es ist die Grundlage der mexikanischen Küche. Aus ihm werden Tamales, Tacos, Quesadillas, Gorditas, Tostadas, Desserts und auch Getränke gemacht. Schätzungsweise ist Mais in mehr als der Hälfte aller mexikanischer Zubereitungen die Hauptzutat. Und Tortillas kommen fast immer zum Hauptgang als Beilage dazu. Weißer, blauer und gelber Mais wird für Tortillas vermahlen. Cuitlacoche (mit Maisbeulenbrand befallene Körner) gilt wie Trüffel als Delikatesse.

## Milchprodukte

Sauerrahm ist unerlässlich als Topping für Garnachas, Enchiladas und Chilaquiles. In deftigen Gerichten ist Crème fraîche eine gute Alternative. Für Desserts verwende ich Sahne oder Crème double.

## Epazote (Jesuitentee)

Dieses Kraut aus Mittelamerika nutzen wir häufig für die Zubereitung von Bohnen, Quesadillas, Suppen und Tees. Der starke, fast medizinähnliche Geschmack verleiht Gerichten mehr Tiefe, kann aber anfangs gewöhnungsbedürftig sein. Epazote kann verdauungsfördernd wirken und Blähungen lindern. Zu viel davon führt jedoch zu Magenbeschwerden.

## Limetten

Zwar nicht ursprünglich aus Mexiko, doch kaum ein Gericht kommt ohne die allgegenwärtige Zitrusfrucht aus. Limetten serviert man zu Tacos, Garnachas, Meeresfrüchten, Desserts oder in Cocktails, wobei ihre Säure die sämigeren Komponenten erfrischt.

## Masa harina (Tortilla-Mehl)

Vermischt man nixtamalisiertes Maismehl (*masa harina*) mit Wasser, entsteht Teig für Tortillas, Quesadillas, Gorditas, Sopas, Huachiches ... Beim Einkauf nicht mit normalem Maismehl verwechseln (s. a. S. 228).

## Nopales (Feigenkakteenblätter)

Nopales sind essbare Blätter und Stängel der Feigenkakteen. Man bekommt sie in ganz Mexiko frisch (oder als Dosenware). Sie haben einen milden, leicht säuerlichen Geschmack und sind leicht klebrig. In Stücke geschnitten und gegart werden Nopales häufig zu Tacos oder in Salaten gereicht. In Mexiko fügt man Nopales sowie die Kakteenfrüchte Säften und Smoothies hinzu. Die Dosenware ist auch außerhalb Mexikos gut erhältlich.

## Zwiebeln

Auch in der mexikanischen Küche sind Zwiebeln nicht wegzudenken. Die weißen sind süßer als die braunen und haben weniger adstringierende Wirkung, deshalb verwende ich sie am liebsten. Häufig werden sie roh in Salsas oder Salate gemischt oder dazugelegt.

## Tajín-Gewürzpulver

Das Pulver aus Chilischoten, Limetten und Salz schmeckt säuerlich und wird häufig über Früchte, Gemüse, in Bier, auf Popcorn, Lollis und sogar Suppen gestreut. Es passt immer!

## Tomatillos

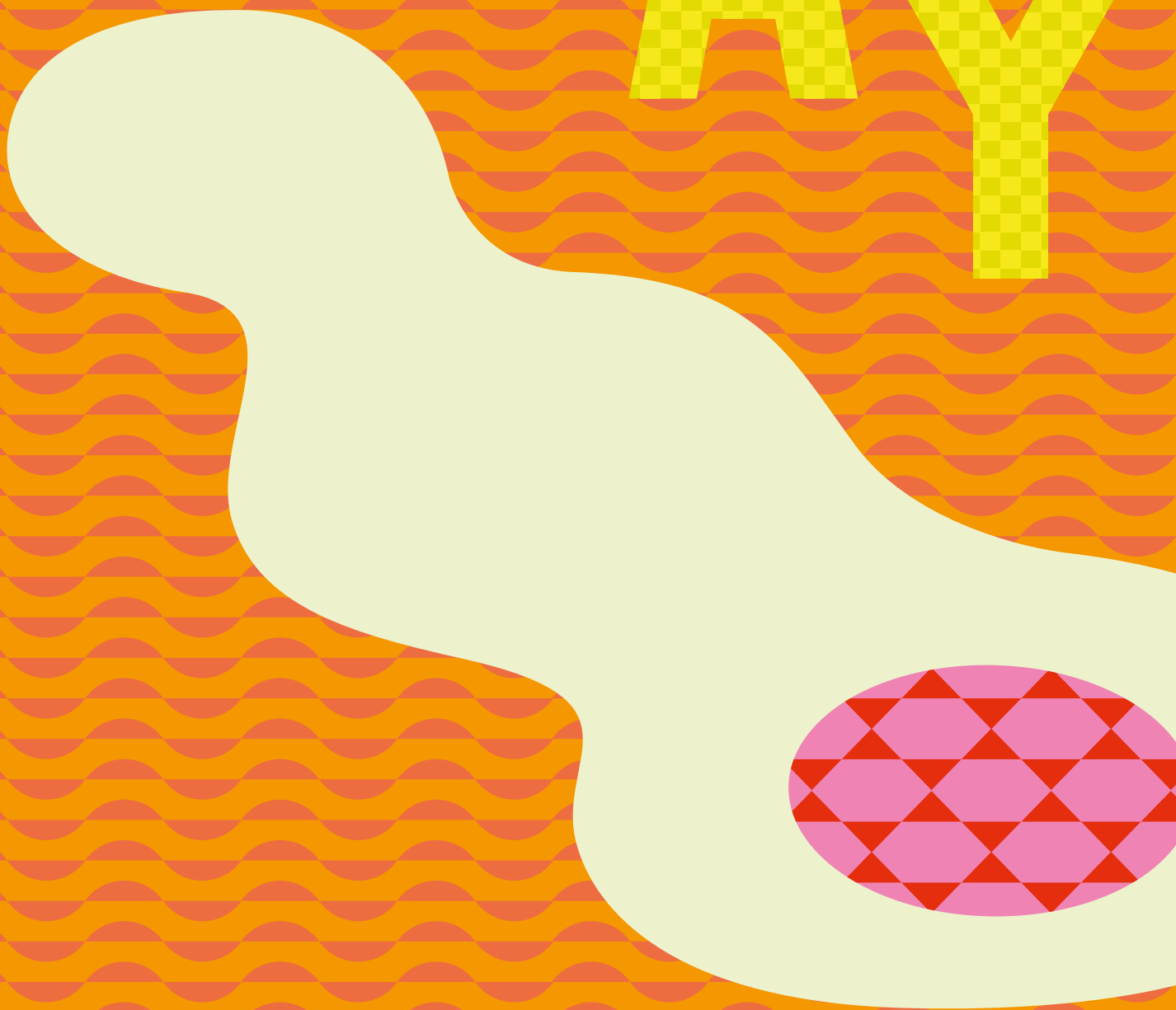
Trotz des Namens sind Tomatillos nicht direkt mit Tomaten verwandt. Die Früchte schmecken säuerlich und können roh verzehrt werden.

## Salsa Valentina

Diese berühmte Würzsauce darf in keiner mexikanischen Küche fehlen. Sie besteht aus Cayennepfeffer, Essig und Salz und wird über fast alles geträufelt. Es gibt sie scharf oder extrascharf. Als Ersatz können Buffalo-, Tapatio- oder Botanera-Saucen dienen, doch die Salsa Valentina ist die traditionellste Wahl.



DESSAY







**Frühstück**

**UNOs**

DESAYUNOS


»DAS  
LEIBLICHE  
WOHL

*La panza  
es primero.*

KOMMT  
ZUERST.«



DESAYUNOS



**Meine Großmutter sagte** immer: »Mija, geh' nicht mit leerem Magen aus dem Haus.« Ein gutes, gesundes und sättigendes Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Und so scheuchte meine *abuelita* meinen Bruder, meine Schwester und mich durch die Küche, damit wir zumindest ein paar Bissen der Köstlichkeiten verdrückten, die sie jeden Morgen zauberte.

Danke, *abuelita*, dass du dein Wissen den nachfolgenden Generationen vermacht hast. Heute wiederholt meine Mutter die Ermahnung, und vielleicht komme auch ich bald mit meinem Sohn dazu. In der mexikanischen Familie liebt und ehrt man die *abuelitas*. Großmütter sind eine Stütze der Familie und steuern Wissen, Tradition und Werte bei – wir hören auf sie und essen, wenn sie es sagen!

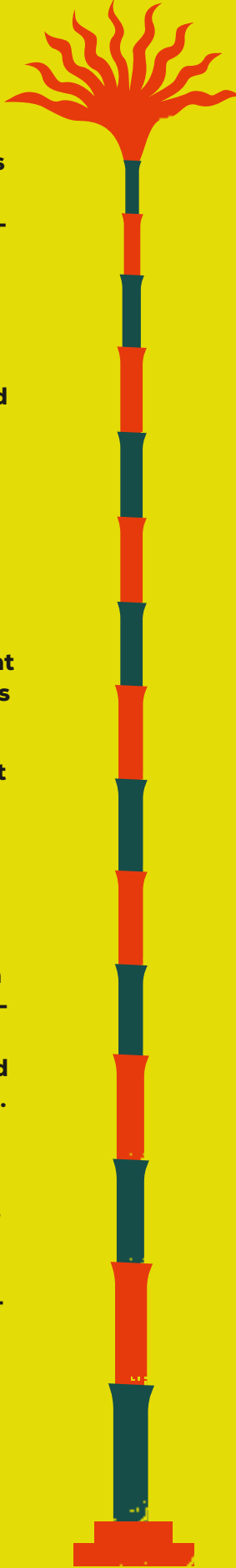
Woraus besteht nun ein mexikanisches Frühstück? Das kann eine simple Tamale oder ein süßes Brot mit Kaffee sein. Auch *huevos* (Eier) haben Tradition, und wir haben unzählige Arten der Zubereitung! Zwar findet man sie nicht an Straßenständen, doch jeder Mercado verkauft morgens Eiergerichte, dazu schwarzen Kaffee und frische Tortillas.

Mexiko-Stadt erwacht vor Sonnenaufgang. Zu dieser Zeit sind die größten Mercados bereits geöffnet. Im Angebot: die frischen Zutaten für die Straßenstände der Stadt, wo man damit Tacos, Atole (Heißgetränk aus Mais), Kaffee, süßes Brot, Chilaquiles, Tortas, Garnachas und – das Lieblingsfrühstück der Chilangos – Tamales zubereitet!

Tamales werden in Brot, gebraten oder pur serviert. Man bekommt sie an fast jeder Ecke. Bevor die arbeitende Bevölkerung aufbricht, stehen die Tamaleros schon bereit – an Bushaltestellen, U-Bahn-Ausgängen, Kreuzungen und Parkeingängen. Dem Lieblings-Tamalero bleibt man treu.

Eile ist geboten – ruckzuck ist alles ausverkauft, die morgendliche Rushhour ist vom Hunger getrieben! Gegen 11 Uhr ist es schon schwieriger, etwas Schnelles zu finden, dann übernehmen die Spätfrühstückler mit den größeren Gerichten in Fondas, Cocinas economicas (Gar- und Wohnküchen), Restaurants, Mercados und Tianguis (Freiluftmärkten) der Stadt.

Das Angebot wird auch vom Wochentag bestimmt. Am Wochenende gibt es morgens Barbacoa (Lamm), Pancita (Kuttelsuppe) oder Quesadillas, doch einige dieser Anbieter haben unter der Woche keinen Stand. Sie rotieren und können in unterschiedlichen Colonias (Vororten), Alcaldias (Regionen) und Städten auf dem Land wieder auftauchen.



# HUEVOS RANCHEROS

## RUSTIKALE FRÜHSTÜCKSEIER

**Wörtlich übersetzt sind das »Bauernhof-/Land-Eier«, und man kann immer danach fragen, selbst wenn sie nicht auf der Karte stehen! Die Bedienung klärt das gern mit der Küche ab.**

**Huevos rancheros mache ich zu Hause, sobald ich Salsa-Reste habe – in diesem Rezept kommt eine milde Salsa zum Einsatz, es eignet sich also für alle, die den Morgen nicht allzu scharf angehen wollen. So wie ich! Man kann aber Salsa nach Wahl dazu reichen.**

3 Flaschentomaten, grob gehackt  
½ Zwiebel, grob gehackt  
½ Knoblauchzehe  
1 frische Jalapeño-Chilischote,  
vom Stiel befreit, grob gehackt  
1 TL Tomatenmark (nach Belieben,  
ohne wird die Salsa frischer)  
2 TL Salz  
8 Mais-Tortillas (s. S. 228)  
Pflanzenöl-Spray  
1 EL Pflanzenöl  
8 Eier  
Schwarze Bohnen oder Gebratene schwarze  
Bohnen (s. S. 226 oder 227), zum Servieren

Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Chilischote,  
Tomatenmark (falls verwendet), Salz sowie  
200 ml Wasser in einem Mixer zu einer flüssigen  
Sauce pürieren. Diese in einem kleinen Topf bei  
niedriger Temperatur etwa 5 Minuten einkochen,  
bis sie dunkler wird und leicht andickt.

Einen Comal (mexikanische flache Grillpfanne)  
oder eine gusseiserne Pfanne bei mittlerer  
Temperatur erhitzen. Die Tortillas mit Pflanzen-  
öl besprühen. Nacheinander jeweils 1 Minute  
pro Seite erwärmen, bis sie knusprig werden (so  
weichen sie nicht gleich durch, wenn sie auf die  
Sauce treffen). Auf jeden Teller leicht überlap-  
pend zwei Tortillas legen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die  
Eier nach Vorliebe braten. Auf jede Tortilla 1 Ei  
legen, mit Salsa toppen und mit Schwarzen  
Bohnen oder Gebratenen schwarzen Bohnen  
servieren.



