

Die Welt iSt bunt ☺



Liebe Kinder, heute machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Mexico! Weißt du wo das ist? Vielleicht magst du mit deinen Eltern auf dem Globus, oder der Karte mal nachschauen! Achtung, jetzt kommen richtig große Zahlen: Mit einer Gesamtfläche von fast zwei Millionen Quadratkilometern ist Mexiko das fünftgrößte Land auf dem amerikanischen Doppelkontinent, weltweit gesehen liegt das Land an vierzehnter Stelle. Mexiko ist mit etwa 125 Millionen Menschen das einwohnerreichste spanischsprachige Land.

Heute gibts ein Rezept aus der „Tex-Mex“ Küche. Was ist das?? Es ist ein Kochstil, der in den Vereinigten Staaten entwickelt wurde: die mexikanische Küche und die texanische Küche. Typisch für die Tex-Mex Küche sind scharfe Gewürze wie Chilly, Hackfleisch und Bohnen. Ein bekanntes Gericht ist z.B. Chili con Carne, ein Eintopf aus Fleisch, Kidneybohnen und Chilischoten.

Bestimmt kennt ihr auch die „Pfannkuchen-artigen“ Fladen, die zu dieser Küche gehören: Mais- und Weizen-Tortillas, Enchiladas, Burritos, Fajitas, Tacos oder Wraps.

Damit fangen wir auch schon an – Hände waschen, Schürzen an und den Teig!
Grüne Schrift: Diese Arbeitsschritte können (je nach Alter) die Kinder übernehmen!

Tortillas gefüllt mit Dips



250 g Dinkelmehl (Typ 630) oder 125 g Weizenmehl oder Maismehl
1 TL Salz
1 TL Backpulver
4 EL Pflanzenöl
150 ml warmes Wasser

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, verrühren und mit den flüssigen Zutaten verkneten (Mixstab mit Knethaken).

Mit den Händen weiter kneten, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Zurück in die Schüssel geben, abdecken und 30 Min. ruhen lassen. Den Teig in gleichgroße Stücke teilen. Diese mit etwas Mehl bestäuben und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen, runden Fladen ausrollen. Sie sollten ungefähr so groß sein wie ein Frühstücksteller. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Die Tortillas nacheinander pro Seite ca. 30 Sek. backen. Dabei die Teigblasen mit einem Pfannenwender flach drücken. Wenden, sobald die Fladen kleine braune Flecken haben. Fertige Tortillas stapeln und zugedeckt abkühlen lassen.

Füllung:

Hier kann man nach Herzenslust variieren, mit oder ohne Chilly würzen und ausprobieren. Z.B.:

- Angebratenes Rinderhackfleisch mit Kidney Bohnen & Tomaten
- Gebratene Hähnchenstücke mit Mais & Paprika
- Gebratene Zucchini- & Tomatenwürfel
- Kleine Gurken-, Paprika- und Tomatenwürfel roh mit Joghurt gemischt

Ideen für Dips:

- Avocadodip: 2 Avocados und den Saft einer halben Zitrone mit der Gabel zerdrücken, 1 EL Joghurt, Salz & Pfeffer und kleine Tomatenwürfel hinzufügen.
- Joghurtdip: 1 Becher griechischer Joghurt mit Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft mischen.
- Currydip: 1 TL Currysiegel mit 1 Becher griech. Joghurt, Salz und 1 EL Orangensaft mischen

In der Entdeckerküche haben wir verschiedene Füllungen zubereitet und auch Rohkostschälchen mit Joghurtdip dazu gestellt. Dann konnte sich jeder seine Füllung selbst auswählen. Am Schluss kann man die gefüllten, zusammengeklappten Tortillas mit Käse bestreuen und im Ofen 10 min warm backen.

Gefüllte Minigurken:

4 kleine Gurken
10 Kirschtomaten
1 Packung Frischkäse oder Hüttenkäse
3 Stängel Basilikum
Pinenkerne oder Sonnenblumenkerne
Salz & Pfeffer



Die Gurken waschen, abtrocknen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne heraus kratzen.

Die Kerne in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Basilikum klein hacken. Nun alles miteinander vermischen, würzen und in die Gurken füllen.

Dazu gibt's bei uns getoastetes Brot mit Rührei, fertig ist ein Mittagessen ☺

Richtig Hunger / Lust auf Fleisch? Dann probier doch dieses leckere Gericht:

Orangenhähnchen mit Süßkartoffeln:

8 Hähnchenunterkeulen
Salz, Paprika
1 Knoblauchzehe
1 EL Rosmarin
5 EL Olivenöl
1 kg Süßkartoffeln
1 Orange



Ofen auf 200° anheizen. Rosmarin mit Salz, Paprika, Öl und dem fein gewürfelten Knoblauch mischen. Das Hähnchen damit einreiben. Die Süßkartoffel schälen und in grobe Würfel schneiden und mit dem Rest der Würzmischung einreiben. Den Saft einer Orange auspressen. In einem Bräter das Huhn und die Süßkartoffeln verteilen, den Orangensaft darüber gießen und für 45 Minuten in den Ofen stellen.

Tipp: Man kann auch Süßkartoffeln & Kartoffeln halb/halb verwenden.

Info: Kartoffel vs. Süßkartoffel: Wo ist der Unterschied?

Abgesehen von ihrem Namen haben die Kartoffel und die Süßkartoffel nicht viele Gemeinsamkeiten. Während die Kartoffel ein Nachtschattengewächs ist, das hier in Deutschland angebaut wird, sind Süßkartoffeln Windengewächse und werden meist aus Israel oder Südamerika importiert.

Neben diesem Unterschied sind sie sich bei der Zubereitung sehr ähnlich. Sowohl die Kartoffel als auch die Süßkartoffel können gekocht, gebacken, frittiert, zu Mus verarbeitet oder in den Salat gemischt werden.

Wie ist es mit den Nährstoffen?

Insgesamt liefert die Süßkartoffel 10 Gramm Kohlenhydrate mehr pro 100 Gramm sowie 5 Gramm mehr Zucker, was angesichts des süßlichen Geschmacks nicht überrascht. Im Fett-, Protein- und Ballaststoffgehalt unterscheiden sich die Knollen nur gering. Die Süßkartoffel punktet mit viel Calcium, Eisen, Kalium und Phosphor sowie Folsäure. Calcium ist wichtig für die Knochen, Eisen hilft bei der Blutbildung, Kalium regelt den gesamten Flüssigkeitshaushalt des Körpers, unterstützt das Herz und kann sogar Stress vermindern. Für Frauen mit Babywunsch und Schwangere wirkt das Folat positiv auf die Entwicklung des Embryos. Süßkartoffeln enthalten außerdem fast die vierfache Menge Mangan wie Kartoffeln, welches für den Aufbau von Knorpel-, Bindegewebe und Knochen benötigt wird.

Bei der Süßkartoffel isst das Auge wortwörtlich mit. Die orangene Farbe sieht nämlich nicht nur gut aus, der dafür verantwortliche sekundäre Pflanzenstoff Beta-Carotin ist außerdem die Vorstufe des Vitamins A, welches maßgeblich zur Gesundheit der Augen beiträgt. Außerdem haben die Carotinoide antioxidative Eigenschaften. So schützt der regelmäßige Verzehr der bunten Knolle die Zellen und stärkt unser Immunsystem. Auch das Vitamin E, das etwa 90-mal mehr in Süßkartoffeln als in der herkömmlichen Kartoffel steckt, schützt die Zellen und verhindert deren frühzeitige Alterung.

Die deutsche Knolle kann bei den hohen Mikronährstoffgehalten der Süßkartoffel nicht mithalten. Zwar steht sie bei Phosphor und Kalium nur etwas hinter dem exotischen Gewächs, doch steckt fast die dreifache Menge Calcium, die doppelte Menge Vitamin C und die 961-fache Menge Beta-Carotin in den Süßkartoffeln. Dafür hat die hiesige Kartoffel bei Eisen und Magnesium die Nase vorn. Das kann vor allem für Sportler interessant sein.

Nun musst du dich entscheiden ;-) Oder auch nicht, und einfach beides verspeisen ;-)