

Jeder kann kochen, er braucht nur Mut: Puerco Pibil

SONJA HANS
WAGENER
Unser Lächeln hilft



Wir machen Ihr Leben
etwas einfacher!



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLEN KORBACH MARSBERG

Einen schönen Gruß aus der Küche sendet euch mal wieder euer Hotti. Ich war nun etwas in Mexiko unterwegs und bin da so auf einige Rezepte gestoßen, die ich gern mit euch teilen möchte. Heute geht es um ein Rezept was auch in einem Film vorkam und sehr lecker ist. Es ist Puerco Pibil. Es ist kein kompliziertes Rezept aber super lecker.

An Zutaten braucht ihr neben Kreuzkümmel, Pfeffer, Nelken und Piment auch noch Annatto Samen. Diese sind schwer zu bekommen in Deutschland, daher empfehle ich euch in guten Bio oder Reformhäusern danach zu suchen oder sie über das Internet zu bestellen. Habt Ihr alles zusammen, dann müsst Ihr diese Zutaten ganz fein mahlen. Eine alte Kaffee Mühle ist dafür sehr gut geeignet oder ihr nutzt einen Mörser und macht es auf die traditionelle Art.

Habt Ihr das geschafft, kommt es auf euren Schärfe Geschmack an, denn Ihr braucht Habanero Chilis. Da diese sehr scharf sind, solltet Ihr nur maximal 2 Stück nehmen und die Kerne weglassen. Die Chilis schneidet ihr ganz klein. Zieht dafür bitte Handschuhe an, denn einmal über die Stirn gefahren nach der Arbeit und das Feuer Mexikos wird euch treffen. Die feinen Chilis, gebt Ihr dann mit dem gehackten Knoblauch, Salz, Zitronensaft, Essig, Orangensaft, der Gewürzmischung und Tequila in eine Schüssel und mischt es gut durch. Ihr könnt zwar einen Mixer nehmen, doch dann gehen die Aromen verloren

am Ende.

Kommen wir jetzt zum Fleisch. Das schneidet Ihr in ca. 5×5 cm große Stücke. Etwas größer als Gulasch eben. Legt das Fleisch in einen Zip-Beutel und dann gebt Ihr die Marinade drüber und lasst das ganze gut Marinieren damit das Fleisch richtig schön mürbe wird. Traditionell wird es in einen Topf gegeben und mehrfach am Tag um gehoben. Am nächsten Tag könnt ihr dann mit der Zubereitung loslegen.

Um euer Puerco Pibil auf den Tisch zu bekommen gibt es mehrere Arten. Ich bevorzuge die Variante in einem Römertopf. Falls Ihr keinen haben solltet, dann geht das auch mit einer Backform und Bananenblättern. Die Fleischmasse gebt ihr dann in eure Form, die Ihr mit Bananenblättern abgedeckt habt, hinein und schlagt die Blätter gut ein. Dann nehmt etwas Alufolie und deckt die Form gut ab und dann geht es für vier Stunden in den vorgeheizten Backofen bei 160°C. Das gilt auch für den Römertopf. Die Bananenblätter geben kein Aroma ab und Alufolie braucht man nicht bei einem Römertopf nicht, daher ist diese Variante eher etwas Schönes.

Während das Fleisch vor sich hin gart, könnt Ihr gemütlich Reis kochen, Tomaten klein schneiden, ein paar Oliven halbieren und am Ende alles zusammen auf den Tisch stellen. Legt auch ein paar Chilischoten mit auf den Teller, denn manche Mögens heiß. Ich wünsche euch viel Spaß beim nachkochen und am Ende gibt es noch die Zutaten Liste damit Ihr wisst was Ihr alles einkaufen müsst. Ich hoffe es schmeckt euch so wie mir, viel Spaß beim nachkochen

Zutaten:

4 EL Annatto-Samen

2 TL Kreuzkümmel

2 EL Pfeffer

6 Körner Piment

2-4 Chilischoten (Habanero)

1 TL Nelken

2 EL Salz

8 Knoblauchzehen

100 ml Orangensaft

80 ml Essig

3 Zitronen

50 ml Tequila (Jose Guervo)

2 kg Schweinefleisch

Bananenblätter

Reis

Tomaten

Oliven

Peperoni

Start-up im Bereich der mobilen Pflege. *Wir suchen Sie!*

