



Leckere Rezeptideen aus Ecuador



1. Empanadas rellenas con carne y pollo (gefüllte Teigtaschen mit Fleisch)
2. Empanadas (Quark-Öl-Teig = besonders geeignet für Mitmach-Aktionen auf Festen etc.)
3. Pastel de pollo (Hühnchenpastete)
4. Gemischter Reis
5. Hafer- Erdnusskekse
6. Möhren-Bocaditos
7. Erdnuss-Schokoladen-Bocaditos
8. Mocaybas (Kekse)
9. Bananenkuchen
10. Nuss-Bananen-Muffins

1. Empanadas rellenas con carne y pollo (gefüllte Teigtaschen mit Fleisch)

Zutaten:

Teig:

Mehl 2 kg
Salz 60 g
Hefe 85 g
Zucker 120g
Schmalz 200 g
Eier 100g
Wasser 1 lt.
Margarine 700g

Füllung:

1 kg Hackfleisch
215 g Lauchzwiebel
1 Tasse kleingehackte gekochte Möhren
1 Tasse gekochte Erbsen
3 kleingehackte gekochte Eier
2 Löffel Margarine
1 Löffel Zucker
Knoblauch, Rosinen, Petersilie, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Hackfleisch mit Zwiebeln, Margarine, Knoblauch, Petersilie, Salz, Pfeffer, Zucker anbraten, dann Möhren und Erbsen dazugeben, am Ende Rosinen und Eier unterheben

Teig:

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten, dünn ausrollen, Kreise ausstechen (ca. 15cm Durchmesser, Füllung auf eine Hälfte legen, Teig zuklappen und Ränder gut verschließen.

Dann im Backofen bei unterer Mittelhitze abbacken.

2. Empanadas (Quark-Öl-Teig = besonders geeignet für Mitmach-Aktionen auf Festen etc.)

Teig:

400g	Mehl
1 P.	Backpulver
200g	Quark
1	Ei
6	EL Milch
8 EL	Öl
Prise	Salz

Füllung:

Können nach Belieben gefüllt werden mit einer oder mehreren dieser oder anderer Zutaten:

- Mais
- geriebener Käse
- Thunfisch
- Schinkenwürfel
- Zwiebeln

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten, Bällchen von der Größe eines Tischtennisballs abtrennen und zu einem Kreis plattdrücken (ca. 15cm Durchmesser), Füllung auf eine Hälfte legen, Teig zuklappen und Ränder gut verschließen (am besten umklappen und festdrücken). Empanadas in heißem Öl frittieren, bis sie goldbraun sind (geht sehr schnell). Die Empanadas können auch im Backofen bebacken werden.

3. Pastel de pollo (Hühnchenpastete)

Zutaten:

860g Mehl
8 Eier
½ l Sahne
215 g Margarine
2 kleine Löffel Salz

Zubereitung:

Die Zutaten werden zu einem Teig verarbeitet, die Hälfte wird ausgerollt und auf ein Backblech gegeben. Darauf gibt man die Füllung.

Füllung Hühnerfrikassé:

4 Zwiebeln
2 Bündel Sellerie
4 Paprika
Petersilie
1 ½ kg Huhn
Gewürze nach Geschmack

Dann wird das Blech zugedeckt mit der 2. Hälfte Teig und bei 180 Grad für 25-30 Minuten abgebacken.

4. Gemischter Reis

(für dieses Rezept gibt es keine Mengenangaben)

Zutaten:

Reis
Lauchzwiebeln
Erbsen
Mais
Möhren
Krabben
Rindfleisch
Hühnerfleisch
Achiote

Zubereitung:

Reis kochen
Gemüse ganz klein schneiden und kochen
Fleisch und Krabben mit Lauchzwiebeln (kleingehackt) anbraten
Am Ende wird alles unter gehoben und mit Achiote Farbe dazu gegeben

5. Hafer- Erdnusskekse

Zutaten:

½ Tasse gemahlene Erdnüsse

¼ Tasse Margarine

½ Schmalz

1 ¼ Tasse braunen Zucker

1 Tasse Mehl

2 Eier

1 kleiner Löffel Vanilleessenz

1 kleiner Löffel Backpulver

½ Löffel Salz

1 Tasse Hafer

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten.

Dann formt man kleine Kügelchen, legt sie auf das Backblech und drückt sie leicht flach.

Bei 120 Grad im vorgeheizten Ofen für 25 – 30 Minuten abbacken.

6. Möhren-Bocaditos

Zutaten:

1 ½ kg Möhren
400g Kondensmilch
1 Esslöffel geriebene Orangenschale
1 Tasse Orangensaft
Zucker zum Dekorieren

Zubereitung:

Die Möhren werden geschält und durch eine Saftpresse gegeben. Die Möhrenmasse mit der Kondensmilch mischen, Orangenschale und Orangensaft dazu geben.

Alles bei schwacher Hitze 25 Minuten köcheln bis es Konsistenz annimmt.

Kalt werden lassen, Bällchen formen und durch Zucker schwenken.

7. Erdnuss-Schokoladen-Bocaditos

Zutaten:

430 g geröstete und gemahlene Erdnüsse
1 Tasse gemahlene Vanille- oder Kokoskekse
1 Tasse Kondensmilch
2 Löffel Trockenmilch
50g Margarine
430 g weiße Schokolade für Schokoladenbad

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten, Bällchen formen, in Schokolade baden, trocknen lassen und in Pralinenförmchen geben.

8. *Mocaybas (Kekse)*

Zutaten:

2375g Mehl
1400g Zucker
1400g Schmalz
8 Eier
1 Esslöffel Backpulver
3 kleine Löffel Vanilleessenz

Zubereitung:

1. Mehl und Backpulver sieben.
2. Schmalz und Zucker cremig schlagen. Nach und nach die Eier und Vanille zugeben.
3. Dann Mehl dazu geben bis man einen festen Teig erhält.
4. Flache runde Kekse formen (Durchmesser ca. 5-6 cm)
5. mit Eigelb bestreichen
6. bei 170 Grad für 20 Minuten abbacken

9. *Bananenkuchen*

2 reife Bananen
100g Rohrohrzucker
3 Eier
1TL Ingwerpulver
250g Mehl
1TL Backpulver

Schokoladenglasur

Zubereitung:

1. Bananen zerdrücken
2. Zucker und Eier mit den Bananen vermischen
3. Mehl, Backpulver und Ingwerpulver unterrühren
4. den Teig in eine kleine Kastenform geben
5. bei 170 Grad für ca. 30 – 40 Minuten backen
6. kalt werden lassen und mit Schokoladenglasur bestreichen

10. Nuss-Bananen-Muffins (ca. 12 Stück)

3 reife Bananen
100g gehackte Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse oder Erdnüsse)
200g Mehl
2TL Backpulver
1Prise Zimt
150g Margarine
2 Eier
200ml Buttermilch

Zubereitung:

1. Bananen zerdrücken
2. Eier, Buttermilch, Zimt und Margarine mit den Bananen vermischen
3. Mehl und Backpulver unterrühren
4. die gehackten Nüsse unterheben
5. Teig in eingefettete Muffin-Form geben
6. bei 170 Grad ca. 30 Minuten backen
7. evtl. mit Puderzucker oder Schokoladenglasur verzieren