

Beate Engelbrecht  
Ulrike Keyser



**Mexikanisch kochen**  
Gerichte und ihre Geschichte



Verlag Die Werkstatt · Edition d i á

## Inhalt

### Die mexikanische Küche

Geschichte .....	7
Geographie und Landesküche .....	9
Die präkoloniale Küche .....	11
Die koloniale Küche .....	15
Die Küche des unabhängigen Mexiko .....	19
Der Verkauf fertiger Speisen .....	24
Essgewohnheiten .....	27
Die Einrichtung einer indianischen Küche .....	30
Typische Zutaten .....	35

### Rezepte

Suppen · <i>Sopas Aguadas</i> .....	55
Saucen · <i>Salsas</i> .....	67
<i>Sopas Secas</i> .....	73
Fleisch · <i>Carnes</i> .....	83
Geflügel · <i>Aves</i> .....	99
Fisch · <i>Pescados</i> .....	109
Mais · <i>Maíz</i> .....	117
Bohnen · <i>Frijoles</i> .....	145
Gemüse · <i>Verduras</i> .....	151
Salate · <i>Ensaladas</i> .....	167
<i>Tortas</i> .....	173
Eier · <i>Huevos</i> .....	179
Süßspeisen · <i>Dulces</i> .....	183
<i>Atoles</i> .....	195
Getränke · <i>Bebidas</i> .....	199
Rezeptregister .....	205
Stichwortregister .....	216
Ersatzprodukte .....	220