

Chipotle-Salsa

Für ihr nächstes Grillfest

Zutaten: 1 St. Gelbe Zwiebel
1 St. Knoblauchzehe
5 St. Geschälte Tomaten
1 St. Rote Paprika
2 Tl. Chipotlepulver
½ St. Limette
wenig Salz

Zubereitung: Die Zwiebeln werden gewürfelt, der Knoblauch fein gehackt, die Tomaten in grobe Stücke geschnitten und die Paprika fein gewürfelt.

Zuerst werden in einem Kochtopf in etwas Öl die Zwiebeln und der Knoblauch glasig angebraten. Die Hitze wird reduziert. Dann kommt das Chipotlepulver dazu, kurz umrühren und dann die Tomaten, Paprika und den Saft der ½ Limette begeben. Deckel auf die Pfanne und bei niedriger Hitze und gelegentlichem Rühren etwa 1 Stunde köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz abschmecken. Gekühlt servieren.

Optional kann man mit den Tomaten auch noch frischen gehackten Koriander oder auch mexikanischen Oregano begeben.

Die Salsa ist leicht pikant und hat einen feinen rauchigen Geschmack.

Im Kühlschrank etwa 5 Tage haltbar.

(vegan)

Über Jalapeños und Chipotles

Die Jalapeño ist eine Zuchtform des *Capsicum annuum* (spanischer Pfeffer), zu welchem auch der gewöhnliche Gemüsepaprika und der Cayennepfeffer zählt.

Ihren Ursprung hat die Jalapeño in Mexiko, genauer in Xalapa, der Hauptstadt von Veracruz. Es handelt sich um eine der beliebtesten und meistangebauten Chilis in den USA und Mexiko.

Da Jalapeños ein eher dickes Fruchtfleisch besitzen, eignen sie sich schlecht zum Trocknen. Daher haben bereits die Azteken die Chilis über Holz geräuchert, um sie haltbar zu machen. Heute versteht man unter Chipotle einen über Mesquite-Holz geräucherten Jalapeño.

Diese werden hauptsächlich in der mexikanischen-, in der Südstaaten- und der Tex-Mex-Küche verwendet.

Sie passen gut zu Eintöpfen, Salsas, Grilladen, zu Bohnen oder beispielsweise auch in Maisbrot.



BERG-APOTHEKE

Stauffacherstr. 26

8004 Zürich

Kräuter, Gewürze und Naturheilmittel

by **medbase+**

Tel. 044 241 10 50