



Salat mit Hähnchen (Ensalada de gallina)

Zutaten:

- 1 große Hähnchen- oder Truthahnbrust
- 3 Möhren
- 5 große Kartoffeln
- Mayonnaise (2-3 EL)
- 1 Apfel
- Salz

Zubereitung:

Einen Brühwürfel für Hühnerbrühe, eine kleine Stange Lauch und die Hähnchenbrust in einen Topf mit reichlich Wasser geben und gar kochen.

Das Hähnchen abkühlen lassen und dann in kleine Stücke zerpfücken.

Die Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. In einem Topf zuerst die Möhren zum Kochen bringen, nach einigen Minuten die Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze kochen bis sie gar, aber trotzdem noch fest sind.

Den Apfel klein schneiden.

Die Mayonnaise mit dem Salz vermischen.

Alle Zutaten vorsichtig vermischen.



Rinderhackfleisch

Zutaten:

- 500 gr Rinderhackfleisch
- 1/2 Zwiebel, klein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 mittelgroße Dose passierte Tomaten, 1 rote Paprika
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

In einer Pfanne mit wenig Öl den Knoblauch, die Zwiebel und die Paprika anbraten. Das Fleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluß die Tomaten zugeben und weiterbraten bis es schön trocken ist.

Zerpflücktes Hühnchen

Zutaten:


- 500 gr Hühnchenbrust
- 1/2 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 mittelgroße Dose passierte Tomaten, 1 rote Paprika klein gewürfelt
- Salz und Pfeffer


Zubereitung:

Als erstes die Hühnerbrust in einem Topf mit Wasser 10 Minuten kochen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

In einer Pfanne mit wenig Öl das Fleisch anbraten und würzen. Wenn es schon halb gekocht ist, Zwiebel, Knoblauch und Paprika zugeben, zum Schluß die Tomatensauce.

Dann die Hühnchenbrust herausnehmen und zerpflücken, am besten mit Hilfe einer Gabel oder mit den Fingern und wieder in die Pfanne zurückgeben.





Arepas (Maisbrötchen)

Zutaten:

- 2 ½ Tassen Wasser
- 2 Tassen Maismehl
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Wasser und Salz in eine Schüssel geben, das Maismehl langsam zugeben und alles verrühren bis ein glatter Teig entsteht.

Kugeln formen und etwas flach drücken (normalerweise sollen sie ca. 1 Finger dick sein und einen Durchmesser von 7-10 cm haben, man kann sie aber auch je nach Geschmack kleiner oder größer machen).

In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 5 Minuten backen.

Wie ein Brötchen längs aufschneiden und nach Belieben füllen z.B. mit Kochschinken, (geriebenem) Käse, Ei, etc.





Venezolanische Schinken-Blätterteig-Rolle (Pan de Jamón)

Zutaten:

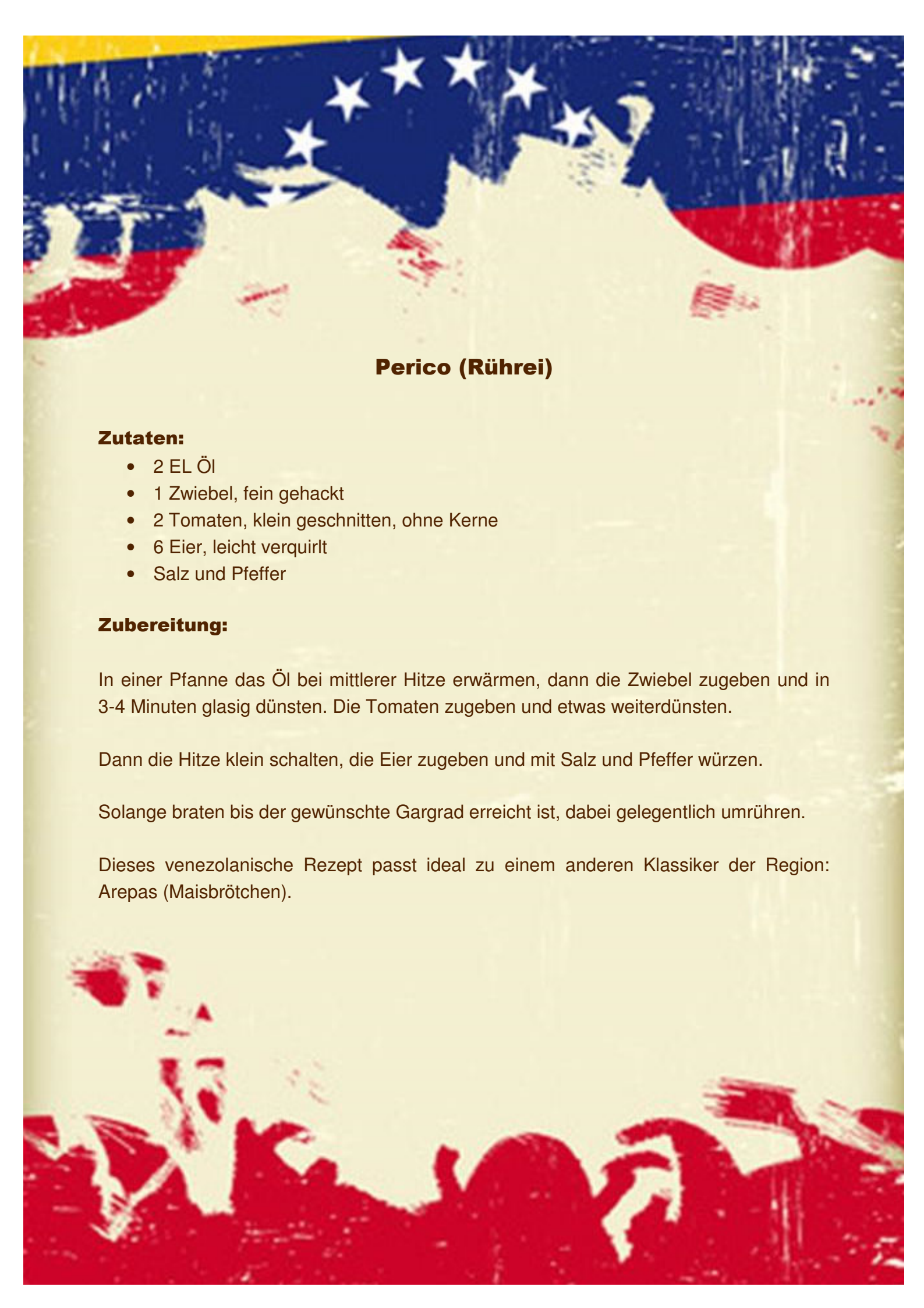
- 500 g Kochschinken
- 3-4 Scheiben Speck
- Ca 100 g Rosinen
- Ca 70 g Oliven, ohne Stein, klein geschnitten
- Blätterteig
- Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

Den Blätterteig zu einem Rechteck ausrollen, die restlichen Zutaten darauf verteilen und dann den Teig zusammenrollen.

Mit einer Gabel ein paar mal einstechen und mit Ei bestreichen.

Bei 180° C ca. 30 Minuten backen.



Perico (Rührei)

Zutaten:

- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Tomaten, klein geschnitten, ohne Kerne
- 6 Eier, leicht verquirlt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

In einer Pfanne das Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, dann die Zwiebel zugeben und in 3-4 Minuten glasig dünsten. Die Tomaten zugeben und etwas weiterdünsten.

Dann die Hitze klein schalten, die Eier zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Solange braten bis der gewünschte Gargrad erreicht ist, dabei gelegentlich umrühren.

Dieses venezolanische Rezept passt ideal zu einem anderen Klassiker der Region: Arepas (Maisbrötchen).



Obstsalat

Zutaten:

- 2 Orangen
- 1 kleine, reife Melone
- 1 kleine, reife Ananas
- 3 reife, feste Bananen
- 1 Mango

Zubereitung:

Die Orangen schälen und teilen, dabei über einer großen Schüssel arbeiten, damit der Saft nicht verloren geht.

Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und in Stücke schneiden.

Mango und Bananen in Stücke schneiden.

Die Melone halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschaben.

Alle Zutaten vermengen und kalt stellen.

Wenn man die Melonenschale aufhebt, kann man darin prima einen Teil des Obstsalates schön dekoriert servieren.



Ponche crema (Eierlikör)

Zutaten (f. 8 Personen):

- 3 Tassen Wasser
- 2 Dosen Kondensmilch
- 8 Eigelb
- 1 ½ Tassen guten Rum

Zubereitung:

Wasser, Kondensmilch und Eigelb in einen Topf geben und bei schwacher Hitze erwärmen und mit einem Holzlöffel umrühren bis es etwas eindickt. Es darf nicht kochen, da es sonst ausflockt!

Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, den Topf vom Herd nehmen, den Rum zugeben und sehr gründlich vermischen, dann abkühlen lassen.

Den abgekühlten Likör mit Hilfe eines Trichters in eine Flasche füllen und in den Kühlschrank stellen.

Am besten gut gekühlt konsumieren, um den vollen Geschmack dieses leckeren traditionell venezolanischen Getränks zu genießen.