

Feurig-feine Delikatessen aus

# Mexiko

Die kunterbunte Tex-Mex-Küche erhält  
durch viel **Paprika und Chili** ihre  
unvergleichliche Würze



Chicken-Tacos



Caesar Salad  
„Acapulco“



Gemüse-  
Enchiladas







Überbackener  
Chips-Topf





Tacos mit  
Koriander-Dip



Hähnchen „al Pastor“





## Chicken-Tacos

### Für 4 Portionen:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 3 Bio-Limetten
- 3 Knoblauchzehen • Salz • Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver • 3 EL Olivenöl
- 1 milde rote Peperoni • 100 g Rotkohl
- 3 EL Apfelessig • 1 TL Zucker
- 1 Kopf Mini-Römersalat
- 4 Lauchzwiebeln • 4 Tomaten
- 2 Avocados • 100 g Sauerrahm
- 8 kleine, weiche Wraps (320 g)
- 3 EL BBQ- oder Chilisauce

**1.** Hähnchen trocken tupfen und in Streifen schneiden. Limetten waschen. Von 1 Frucht die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und hacken. Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit 2 EL Öl, der Hälfte des Knoblauchs, Limettensaft und -schale mischen.

**2.** Peperoni entkernen, waschen, in Streifen schneiden. Kohl putzen, fein hobeln. Mit der Hälfte der Peperoni, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verkneten. Salat waschen, putzen, in Streifen schneiden. ½ Limette auspressen, den Rest in Spalten teilen. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden.

**3.** Tomaten waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Mit Salz, Pfeffer, übriger Peperoni und 1 EL Lauchzwiebeln mischen und abschmecken. Avocados halbieren, entkernen. Das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Sauerrahm, übrigem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Limettensaft verrühren.

**4.** Wraps erwärmen. Hähnchen in einer Pfanne rundum ca. 6 Min. braten. Mit BBQ-Sauce mischen. Wraps mit Salaten, Hähnchen, übrigen Lauchzwiebeln und den Dips anrichten. Evtl. mit Koriander oder Petersilie garnieren.

**Zubereitung:** ca. 35 Min.

**Pro Portion:** ca. 720 kcal, 36 g F, 55 g KH, 37 g E

## Caesar Salad „Acapulco“

### Für 4 Portionen:

- 2 TL Koriandersamen • Salz • Pfeffer
- ½ TL getrockneter Oregano
- je 1 TL getrockneter Thymian & Knoblauchpulver
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 6 EL Olivenöl
- 4 feste Fischfilets à 130 g (z. B. Kabeljau- oder Rotbarschfilet)
- ¼ Hokkaido-Kürbis
- 2 Köpfe Römersalat • 2 rote Zwiebeln
- 400 g bunte Kirschtomaten
- 2 eingelegte Sardellen (Glas)
- 1 EL Senf • Saft von 1 Zitrone
- 3 EL Mayonnaise
- 30 g Parmesanspäne
- je 1 Bund Dill & Petersilie

**1.** Koriandersamen zerstoßen. Mit je 1 TL Salz und Pfeffer sowie Oregano, Thymian, Knoblauch- und Paprikapulver mischen. 2 EL Öl einrühren. Fischfilets abbrausen, trocken tupfen und mit dem Würzöl einstreichen.

**2.** Kürbis waschen, entkernen und klein würfeln. In 2 EL heißem Öl rundum 8 Min. braten. Salzen und pfeffern. Salat waschen, putzen, längs vierteln. Zwiebeln abziehen, halbieren, in Streifen schneiden. Tomaten waschen, putzen, halbieren. Mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Sardellen trocken tupfen und hacken. Mit Senf, Zitronensaft und Mayonnaise verrühren. 1 EL Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Die Fischfilets in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 4 Min. braten, dann herausnehmen und etwas zerzupfen. Je 2 Salatviertel auf einem Teller anrichten. Fisch, Tomaten, Kürbis und Zwiebeln darüber und dazu anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und mit Parmesan bestreuen. Die Kräuter waschen, hacken und darüberstreuen.

**Zubereitung:** ca. 40 Min.

**Pro Portion:** ca. 460 kcal, 28 g F, 14 g KH, 35 g E

## Gemüse-Enchiladas

### Für 4 Portionen:

- 2 Zwiebel • 1 Chilischote
- 3 bunte Paprikaschoten • 3 EL Öl
- 1 Dose geschälte Tomaten (800 g)
- Salz • Pfeffer • 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Zucker • 1 Zucchini
- 200 g grüne Bohnen
- 8 weiche Weizen-Tortillas (320 g)
- 200 g körniger Hüttenkäse
- 100 g geriebener Cheddar
- ½ Bund Schnittlauch

**1.** Zwiebeln abziehen. 1 Zwiebel fein würfeln, die andere in Streifen schneiden. Chili entkernen, waschen, fein hacken. Paprika halbieren, entkernen, waschen. 1 Paprika klein würfeln und mit Zwiebelwürfeln und Chili in einem großen Topf in 1 EL Öl andünsten. Tomaten samt Saft zum Chili-Mix geben. Aufkochen, mit Gewürzen und Zucker abschmecken und 10 Min. köcheln.

**2.** Übrige Paprika in Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln, in Scheiben schneiden. Bohnen putzen, halbieren. 7 Min. in Salzwasser kochen. Abgießen. Zwiebel-, Paprikastreifen und Zucchini portionsweise in 2 EL heißem Öl anrösten. Das gesamte Gemüse in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1-2 Kellen von der Tomatensauce unterheben.

**3.** Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Tortillas mit Gemüse-Mix füllen. 1 EL Hüttenkäse darauf verteilen. Einrollen und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Mit übriger Sauce begießen, mit Frischkäse und Cheddar bestreuen. Im Ofen ca. 30 Min. überbacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Auf die Enchiladas streuen.

**Zubereitung:** ca. 1 Std.

**Pro Portion:** ca. 615 kcal, 27 g F, 61 g KH, 26 g E





## Überbackener Chips-Topf

### Für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen
- je 1 rote & gelbe Paprikaschoten
- 1 EL Rapsöl • 400 g gemischtes Hackfleisch • Salz • Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Fleischbrühe
- 1 Dose geschälte Tomaten (800 g)
- 1 kleine Dose Kidneybohnen (125 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Maiskörner (230 g Abtropfgewicht)
- 80 g Taco-Chips • 80 g geriebener Cheddar • 3 EL Jalapeno-Ringe
- 1 Bund Koriander

**1.** Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln, bzw. hacken. Die Paprika halbieren und entkernen, dann waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in einem großen, weiten, ofenfesten Topf in Öl glasig dünsten. Die Paprika zugeben und kurz mit anbraten. Hack zugeben und krümlig braten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel würzen. Tomatenmark einrühren. Brühe angießen und aufkochen.

**2.** Tomaten kleiner schneiden, dabei den Strunk entfernen. Tomaten samt Saft zum Hack-Mix geben. Die Bohnen und den Mais evtl. abspülen, abtropfen lassen und zugeben. Den Hacktopf aufkochen. 10 Min. köcheln lassen, dann abschmecken. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

**3.** Taco-Chips, Käse und die abgetropften Jalapeno-Ringe auf dem Hacktopf verteilen. Im Ofen ca. 10 Min. überbacken. Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und auf den Chips-Topf streuen. Dazu passt Schmand.

**Zubereitung:** ca. 55 Min.

**Pro Portion:** ca. 600 kcal, 36 g F, 34 g KH, 32 g E



## Tacos mit Koriander-Dip

### Für 4 Portionen:

- 200 g Cashewkerne • 200 g Kichererbsen (Dose) • 3 EL Pflanzenöl
- Salz • ½ TL geräuchertes Paprikapulver • 1 Prise Chilipulver
- je ½ TL gemahlener Koriander & Kreuzkümmel • 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer • 1 EL gehackter Majoran
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 400 g Süßkartoffelspalten • 1 Handvoll Koriandergrün • 4 EL Limettensaft
- 1 gehackte grüne Chilischote
- 1 Avocado in Spalten • 4 Tortillas
- 2 eingelegte Zwiebeln in Ringen
- 2 Radieschen in Scheiben

**1.** Cashews 4 Std. in kaltem Wasser einweichen. Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Kichererbsen abgießen, abbrausen, abtropfen lassen. Mit 1 EL Öl, 2 Prisen Salz, Paprika- und Chilipulver, gemahlenem Koriander sowie Kreuzkümmel mischen. Kichererbsen auf 1 Hälfte des Blechs verteilen. Knoblauch abziehen, hacken. Mit übrigem Öl, Salz, Pfeffer, Majoran sowie Cayennepfeffer mischen. Süßkartoffeln darin wenden. Auf der 2. Hälfte des Blechs verteilen. 35 Min. backen, dabei wiederholt wenden. Kichererbsen herausnehmen. Süßkartoffeln 10–15 Min. fertig backen.

**2.** Koriander abbrausen und trocken schütteln. Cashewkerne abgießen und abtropfen lassen. Mit 2 EL Limettensaft pürieren. Koriander, Chili, Salz und Pfeffer untermischen. So viel Wasser zugeben, dass der Dip schön cremig wird.

**3.** Avocadospalten mit 2 EL Saft beträufeln. Tortillas in einer Pfanne erhitzen. Mit Kartoffel und Avocado, Kichererbsen, Zwiebeln und Radieschen füllen. Mit Dip beträufeln. Übrigen Dip dazu reichen. Evtl. garnieren.

**Zubereitung:** ca. 1¼ Std.

**Pro Portion:** ca. 665 kcal, 38 g F, 61 g KH, 16 g E



## Hähnchen „al Pastor“

### Für 4 Portionen:

- 1 Bund Lauchzwiebeln • 1 Ananas
- 1 Glas milde, eingelegte Peperoni (160 g Abtropfgewicht)
- 2 Knoblauchzehen • 4 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL brauner Zucker • 1 EL Essig
- Saft von 1 Orange • Salz • Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Brathähnchen (1,2 kg, evtl. beim Metzger in Keulen, Flügel und Brust zerteilen lassen) • 300 g Reis
- 1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)
- 3 Zweige Minze • 1 Bund Koriander

**1.** Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Ananas schälen, längs vierteln, den Strunk entfernen und 1 Ananasviertel sehr fein würfeln. 2 Peperoni würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

**2.** Die Hälfte der Lauchzwiebeln, Knoblauch, Peperoni- und Ananaswürfel 5 Min. in Öl dünsten. Tomatenmark, Zucker, Essig und Orangensaft zugeben. Aufkochen und abschmecken. Abkühlen lassen. Hähnchen bei Bedarf in Flügel, Keulen und Brust zerteilen und trocken tupfen. Mit der Marinade bepinseln. Zugedeckt mindestens 2 Std. kühlen.

**3.** Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hähnchenteile auf einem Gitter über einem mit Backpapier belegten Blech in den Ofen schieben. Ca. 50 Min. braten, evtl. teilweise abdecken.

**4.** Reis nach Packungsangabe kochen. Kräuter waschen, abzupfen. Minze hacken. Übrige Ananas in Scheiben schneiden. In 2 EL heißem Öl braten, pfeffern. Übrige Lauchzwiebeln und Peperoni zugeben. Kurz schwenken. Mais abgießen. Reis abgießen, mit Mais mischen. Reis mit Hähnchen, bestreut mit Kräutern und Ananas-Mix anrichten.

**Zubereitung:** ca. 1½ Std.

**Pro Portion:** ca. 860 kcal, 36 g F, 84 g KH, 52 g E

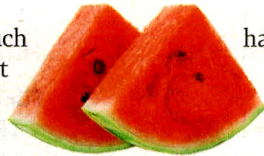


## VIELSEITIGES ORGAN

# So bleibt unsere Hülle stark

Wer sich richtig ernährt, kann Fältchen, aber auch Krankheiten der Haut vorbeugen. Unsere Expertin erklärt, warum **Wasser** dabei die Hauptrolle spielt

➔ Sie ist unser größtes und auch schwerstes Organ – die Haut misst etwa zwei Quadratmeter und macht dreieinhalb bis zehn Kilogramm des Körpergewichts aus. Ihre drei Schichten gehen unterschiedlichsten Aufgaben nach. Vor Wind und Wetter schützt uns die äußerste Schicht, Oberhaut genannt. Sie dient vor allem zu unserem Schutz, enthält aber auch wichtige Immunzellen und die Melanozyten, die für die Hautfarbe



haltsstoffe, die eine gesunde und strahlende Haut unterstützen – darunter z.B. Zink. „Es unterstützt die Regeneration und Regulation der Talgproduktion in

der Haut“, so die Expertin. Gleichzeitig fördert der Mineralstoff die Produktion von Kollagen, das für ein festes Bindegewebe sorgt. Besonders reich an Zink sind ungesalzene Cashews, Walnüsse oder Linsen. Aber auch ein Frühstück mit Haferflocken kann einen Großteil des Zinkbedarfs decken. Das in den Flocken enthaltene Silizium hilft außerdem, Feuchtigkeit in der Haut zu speichern.

## Mit Vitaminen gegen Pigmentflecken

„Wenn Sie sich morgens für ein Müsli entscheiden, geben Sie gerne ein paar Beeren hinzu“, empfiehlt Prof. Seiderer-Nack. „Johannis- und Heidelbeeren enthalten viel Vitamin C. Es ist ein starkes Antioxidans, das vor Irritationen, Umweltbelastungen und Entzündungen der Haut schützen kann.“ Hin und wieder lohnt sich auch ein Frühstücksei. Es glänzt mit den Vitaminen A und E. Vitamin A unterstützt die Neubildung von Zellen, während Vitamin E Altersflecken und Falten vorbeugt. Eigelb liefert dazu Biotin, das die Haut vor Austrocknung schützt und Eiweiß enthält Proteine, die für mehr Festigkeit sorgen.

Ein Inhaltsstoff, der in vielen Kosmetika vor allem für Frauen ab 50 Jahren steckt, ist das Coenzym Q10. „Tatsächlich kann es vor Schäden durch freie Radikale schützen. Aber Vorsicht, es ist sehr hitzeempfindlich. Wer es statt über Cremes eher mit Spinat oder Zwiebeln aufnehmen möchte, sollte das Gemüse lieber roh oder schonend gedünstet essen“, rät die Ernährungsmedizinerin.

Generell gilt: Es ist nie zu spät, sich um seine Haut zu kümmern. Oft reicht es schon, im Kleinen anzufangen. Prof. Seiderer-Nacks Tipp: „Peppen Sie sich morgens 1,5 Liter Wasser mit frischer Minze oder einigen Gurkenscheiben auf.

Dadurch schmeckt es besser und es fällt leichter, ausreichend zu trinken.“



★ MY LIFE-SERIE ★  
**besser  
essen  
gesund  
bleiben**  
FOLGE 14: HAUT

wichtig sind. Darunter liegt die Lederhaut. Sie setzt sich aus einem Geflecht von Kollagenfasern zusammen, was die Haut elastisch und gleichzeitig fest macht. In dieser Schicht sind zudem Blut- und Lymphgefäße, Haarfollikel, Talg- und Schweißdrüsen sowie zahlreiche Nervenfasern zur Tast- und Vibrationswahrnehmung zu finden. Ganz unten befindet sich die Unterhaut. Sie ist für die Wärmeregulation verantwortlich und besteht hauptsächlich aus Fett- und Bindegewebe.

Alle drei Lagen brauchen vor allem eins, sagt Prof. Julia Seiderer-Nack: viel Flüssigkeit.

„Die Haut besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser. Deshalb ist der erste Schritt, um sie geschmeidig zu halten, viel zu trinken!“ Auch gut: Nahrungsmittel, die reichlich Flüssigkeit enthalten, wie Wassermelone oder Salatgurke.

Der zweite Schritt ist, Junk-Food und Süßes möglichst vom Tisch zu verbannen. „Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index, also mit viel Zucker oder Weißmehl, haben in Studien die Talgproduktion in der Haut beeinflusst und so den Verlauf von Akne häufig verschlimmert“, berichtet die Ernährungswissenschaftlerin. „Diese Lebensmittel zu reduzieren oder ganz wegzulassen kann also helfen, wenn man unter Hautunreinheiten leidet.“

Obst und Gemüse lösen solche Probleme in der Regel nicht aus. Sie liefern hingegen In-

5

## für die Haut

- 1 Haut-Feinde vermeiden:** Rauchen und Alkohol schädigen die Haut
- 2 Ausreichend Schutz:** Zu viel UV-Strahlung durch Sonnenbaden ist ebenso ein Risikofaktor wie Kälte
- 3 Wasser, Wasser, Wasser:** Die Haut braucht pro Tag anderthalb bis zwei Liter davon, um elastisch und frisch zu bleiben
- 4 Kein Junk Food:** Ungesunde Fette, Zusatzstoffe und zu viel Zucker bringen die Haut aus dem Gleichgewicht, sie steigern Talgproduktion und fördern Entzündungsprozesse
- 5 Stärke von innen:** Vitamine wie Vitamin A, C und E sowie eine ausreichende Aufnahme von Biotin, Selen und Q10 sind wichtige Faktoren einer hautfreundlichen Ernährung



Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack, Fachärztin für Innere Medizin mit den Schwerpunkten Ernährungsmedizin und ganzheitliche Therapie in München; [praxis-seiderer.de](http://praxis-seiderer.de)