



Our Family Cookbook

Recipes from Mexico and
Around the World

Edited by
Ralf Peter Reimann

Version: December 24, 2025

Preface

Cooking is more than just a way to prepare meals; it is an expression of life and love, a journey through memories, and a bridge that connects family and friends. This cookbook is a token of such friendship and love — a collection of recipes that also tells our family’s story.

The foundation of this cookbook is a collection of recipes that were given to Anabel. At her *despedida de soltera* (bridal shower) in Mexico, she asked her friends for recipes, as she could not take many belongings with her when moving to Germany. These recipes became the starting point of what would grow into this book.

Over time, we received additional recipes from friends. As our daughters grew up, so grew our collection of recipes. Our daughters have contributed their favorite dishes, adding their own cooking experience. This book also includes recipes from friends. Each recipe tells its own story.

As early as 2011, I began posting recipes on my personal blog. In 2013, I created a first book using L^AT_EX, and since then I have repeatedly experimented with this markup language, which handles typesetting and rendering.

Since the end of 2022, I have also been experimenting with ChatGPT and exploring different use cases. For this book, I used ChatGPT to support the editing process by helping to structure and standardize recipes and to design and develop L^AT_EX macros.

Everyone writes recipes differently: sometimes they appear as flowing text, sometimes as a list of ingredients followed by instructions, and sometimes as a table. In L^AT_EX, I particularly liked the Cooking package, which presents recipes in a way that feels intuitive to me. I therefore used ChatGPT to help convert the various recipe formats found in my collection into a consistent structure using the L^AT_EX Cooking package.

Whenever we still had the original recipe — written on slips of paper or photographed on a phone — I placed it before the structured L^AT_EX version to preserve its original form.

In our family, and in conversations with friends, we use German, Spanish, and English. I was therefore grateful for ChatGPT’s assistance in translating the recipes into the different target languages. At first, I aimed for faithful, literal translations. Over time, however, I realized that it is not only language that needs to be translated, but also culture and food traditions that must be mediated and explained.

There is no easy equivalent or substitute for “Quark” outside Germany and Europe. Likewise, “sopa de flor de calabaza” is unique to Mexico, and *flores de calabaza* are difficult to find in many places. As a result, the translations gradually became less literal and more focused on conveying the cultural context behind the food.

In the English versions, I use both Fahrenheit and Celsius for temperatures. I retained traditional measurements such as tablespoons and cups where they were originally used, but I tried to use metric weights and volumes whenever possible.

This cookbook is a work in progress. I will continue adding recipes, and hopefully the book will grow over time. I have created a L^AT_EX macro to convert Celsius to Fahrenheit and display both. In a future version, I may also add metric equivalents to traditional measurements and possibly display metric and US measurements.

The first language of each recipe is always the language in which the original recipe was written. This is followed by translations into other languages.

Sometimes it is also interesting not only to cook a recipe, but to read it like an article and learn about food traditions in other countries. For example, chicken seems to be more popular in Mexican cuisine, as shown by the variety of chicken recipes. For this reason, some recipes include additional context that goes beyond pure instructions.

I have not cooked or baked all the recipes myself. If there are errors, the responsibility is mine — but I would appreciate a note so that I can correct them. If you try cooking or baking a recipe, please send me a picture, as many recipes still need illustrations.

I hope you will enjoy the food and discover new flavors.

Ralf Peter



Download the latest version at
`https://ralpe.eu/cookbook/`
or via the QR code.

This is version 2025-12-24
00:54.

Contents

1	Breakfast Desayuno Frühstück	1
1.1	Chilaquiles with Chicken Chilaquiles con pollo Chilaquiles mit Hähnchen	2
1.2	Pineapple Atole Atole de piña Ananas-Atole	5
2	Soups and Starters Sopas y Entradas Suppen und Vor- speisen	8
2.1	Watercress Cream Soup Crema de berros Kressecremesuppe	8
2.2	Coriander Cream Soup Crema de cilantro Koriandercreme- suppe	10
2.3	Cheese Soup Sopa de queso Käsesuppe	12
2.4	Onion Soup Sopa de cebolla Zwiebelsuppe	14
2.5	Squash Blossom Soup Sopa de flor de calabaza Kürbisblüten- suppe	16
	Main Dishes	19
3	Chicken Dishes Platillos de Pollo Hähnchengerichte	20
3.1	Supreme Chicken Breast Pechuga suprema Gourmet-Hähnchenbrust	20
3.1.1	with mushrooms con champiñones mit Champignons	20
3.1.2	with sour cream and lemon juice con crema ácida y jugo de limón mit saurer Sahne und Zitronensaft . . .	22
3.2	Chicken Breasts with Bacon Pechugas con tocino Hähnchen- brust mit Speck	27
3.3	Stuffed Chicken Breasts in Cheese Sauce Pechugas Rellenas en Salsa de Queso Gefüllte Hähnchenbrust in Käsesoße	30
3.4	Gratinated Chicken Pollo gratinado Überbackenes Hähnchen	33
3.5	Sweet and Sour Chicken Pollo agridulce Süksaures Hähnchen	36
4	Meat Dishes Platillos de Carne Fleischgerichte	39
4.1	Hawaiian Chops Chuletas hawaianas Hawaiianische Koteletts	40
4.2	Ossobuco alla Milanese Osobuco a la milanese Ossobuco alla Milanese	44
4.3	Robin Hood Veal Roll Rollo de ternera Robin Hood Rinder- rollbraten Robin Hood	49

4.4	Pork Loin in Plum Sauce Lomo de cerdo en salsa de ciruelas Schweinefilet in Pflaumensoße	53
4.5	Harvest Ribs Costillas de la vendimia Weinlese-Rippchen . .	55
4.6	Madeira Liver Hígado al madeira Kalbsleber à la Madeira .	57
5	Other Main Dishes Otros Platos Principales Weitere Gerichte	59
5.1	Ham-Wrapped Asparagus Envueltos de jamón Schinken- rollen mit Spargel	59
5.2	Onion Hamburger Hamburguesa con cebollas Hamburger mit Zwiebeln	62
5.3	Carrot Hamburger Hamburguesa con zanahorias Hamburger mit Karotten	65
5.4	Spaghetti with Meat Sauce Espaguetis con salsa de carne Spaghetti mit Fleischsoße	68
5.5	Greek-Style Mushrooms Champiñones a la griega Champignons auf griechische Art	72
5.6	Peanut Sauce Noodles Fideos con salsa de cacahuete Nudeln mit Erdnusssoße	75
5.7	Paella	78
5.8	Stuffed Potatoes with Cream Papa rellenas a la crema Gefüllte Kartoffeln mit Sahne	82
5.9	Yugoslavian Rice Arroz al estilo yugoslavo Reis nach ju- goslawischer Art	85
5.10	Curry	89
5.11	Spinach Flan Flan de espinacas Spinatflan	93
6	Desserts Postres Desserts	97
6.1	Napolitan Flan Flan napolitano Flan napolitano	97
6.2	Prune Flan Flan de ciruela Flan mit Pflaumen	101
6.3	Red and White Dessert Postre Rojo-Blanco Rot-weiße Nach- speise	105
6.4	Raspberry Delight Sueño de Frambuesa Himbeertraum . . .	108
7	Cakes and Cookies Pasteles y Galletas Kuchen und Gebäck	111
7.1	Golden Cake Pastel de oro Goldkuchen	111
7.2	German Christmas Bread Pan Navideño Alemán Berliner Brot	114
7.3	Carrot Cake Pastel de Zanahoria Karottenkuchen	118
7.4	Banana Cake with Chocolate Pastel de plátano con chocolate Bananenkuchen mit Schokolade ♦	122
7.5	Spekulatius Raspberry Tiramisu Tiramisú de frambuesa y spekulatius Spekulatius-Himbeer-Tiramisu	126

Index

129

Note: ♦ indicates that Thermomix is used.

Chapter 1

Breakfast

Breakfast in Mexico is a vibrant and essential part of the day, reflecting the country's rich culinary traditions. It often includes hearty and flavorful dishes that provide energy for the day ahead. Atole de piña, a warm and comforting drink made with masa (corn dough), pineapple, and spices, is a popular choice to accompany the morning meal. Its creamy texture and sweet, fruity flavor make it a favorite during colder months or special occasions. Another classic breakfast dish is chilaquiles, which consist of lightly fried corn tortillas simmered in a red or green salsa and topped with fresh cream, cheese, onions and sometimes shredded chicken or a fried egg. Together, these dishes showcase the balance of warmth and bold flavors that define Mexican cuisine, offering a satisfying and nourishing start to the day.



Breakfast in Mexico

1.1 Chilaquiles con pollo

2a. Clase

Desayuno.

CHILAQUILES CON POLLO.

1Kg. de Jitomate.
7 chiles serranos.
1 cebolla chica.
1 diente de ajo.
1 cucharada de consome.
cilantro (al gusto)
1 pechuga chica de pollo cocida y deshebrada.
200 grms. de queso chihuahua o 150 grms. de queso fresco.
 $\frac{1}{2}$ cuarto de crema alpura.
15 tortillas.
 $\frac{1}{2}$ de aceite mazola.

Se cortan las tortillas en cuadros y se frien en aceite.
En una cacerola se pone a cocer el jitomate y los chiles. Se pican finamente la cebolla y el ajo y se ponen en aceite a acitronar. Se muele el jitomate sin cascara y los chiles en la licuadora, que no queden muy molidos y se añade a la cebolla y el ajo. Se muele tambien el cilantro. Ya que está la salsa bien sazónada se le añade el consome. En esta salsa se ponen las tortillas - fritas y se apaga la salsa inmediatamente para que no se remojen demasiado las tortillas. Se le pone el queso, el pollo y la crema y se sirven inmediatamente.

Chilaquiles con pollo

Corta

15 tortillas en cuadros y fríe en

$\frac{1}{4}$ l de aceite para dorarlas.

Cuece

1 kg de jitomate sin cáscara junto con

7 chiles serranos en una cacerola.

Pica finamente

1 cebolla chica y

1 diente de ajo y acitrona en aceite.

Muele los jitomates y los chiles en la licuadora y añade a la cebolla y el ajo.

Incorpora

Cilantro al gusto.

Cuando la salsa esté bien sazonada, agrega

**1 cucharada de
consomé** y mezcla bien.

Coloca las tortillas fritas en la salsa y apaga el fuego inmediatamente para que no se remojen demasiado.

Añade

**200 g de queso
Chihuahua** y

**1 pechuga chica de
pollo cocida y
deshebrada** y

125 g de crema para obtener una mezcla homogénea.

Sirve inmediatamente.

Sugerencia Usa 150 g de queso fresco en lugar de 200 g de queso Chihuahua.

Chilaquiles with Chicken

Cut

15 tortillas into squares.

Fry the tortilla squares in a deep frying pan with

$\frac{1}{4}$ l of oil until crispy.

Cook

1 kg tomatoes chopped, without skin and

7 serrano chiles in a saucepan until softened.

Finely chop

1 small onion and

1 clove of garlic and sauté in a frying pan with oil until softened.

Blend the tomatoes and chiles.

Add the mixture to the onion and garlic.
Stir in
Cilantro to taste.
Once the sauce is well seasoned, mix in
1 tablespoon of
bouillon and combine well.
Fold the prepared tortilla squares into the sauce
and immediately turn off the heat to prevent
them from becoming too soggy.
Sprinkle with
200 g grated
Chihuahua cheese and
1 small chicken breast
cooked and shredded and
125 g sour cream and stir until blended.
Serve immediately.
Hint Optional: use 150 g crumbled fresh cheese in-
stead of 200 g Chihuahua cheese.

Chilaquiles mit Hähnchen

15 Tortillas in Quadrate schneiden und in
 $\frac{1}{4}$ l Öl frittieren.
1 kg Tomaten ohne Schale und
7 Serrano-Chilis in einem Topf kochen.
1 kleine Zwiebel fein hacken und mit
1 Knoblauchzehe in Öl in einer Pfanne anbraten, bis sie glasig sind.
Tomaten und Chilis pürieren und die Mischung
zur Zwiebel und zum Knoblauch hinzufügen.
Koriander nach Geschmack untermischen.

1 Esslöffel Brühe hinzufügen, wenn die Soße gut gewürzt ist.

Die frittierten Tortillas in die Soße geben und die Hitze sofort ausschalten, damit sie nicht zu weich werden.

200 g Chihuahua-Käse und

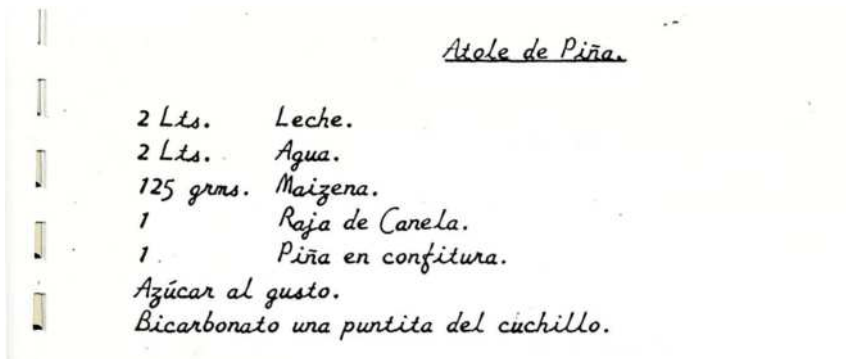
**1 kleine
Hähnchenbrust**
gekocht und
zerkleinert und

125 g Sahne einrühren.

Sofort servieren.

Tipp Optional: 150 g Frischkäse statt 200 g Chihuahua-Käse nutzen.

1.2 Atole de piña



Atole de Piña

Combina

2 l de leche con

2 l de agua en una olla grande y calienta a fuego medio.

Disuelve

125 g de maizena y agrega

- 1 raja de canela** para infusionar su sabor.
Incorpora
Piña en confitura a la mezcla y revuelve bien.
Añade
Azúcar al gusto, ajustando según tu preferencia de dulzura.
Cocina la mezcla a fuego bajo, removiendo constantemente, hasta que espese y obtenga una consistencia cremosa.
Sirve caliente y disfruta del atole de piña.

Pineapple Atole

- Combine
2 l of milk with
2 l of water and place in a large pot. Heat over medium heat.
Dissolve
125 g of cornstarch in a small amount of water and stir into the pot.
Add
1 cinnamon stick and let it boil to infuse its flavor.
Incorporate
Pineapple jam into the mixture and stir well.
Add
Sugar to taste, adjusting according to your sweetness preference.
Cook the mixture over low heat, stirring constantly until it thickens and reaches a creamy consistency.
Hint Serve hot and enjoy the pineapple atole.

Ananas-Atole

- 2 l Milch** mit
2 l Wasser in einem großen Topf vermischen und bei mitt-

- lerer Hitze erhitzen.
- 125 g Maisstärke** auflösen und
- 1 Zimtstange** hinzufügen und aufkochen lassen, damit sich das Aroma entfaltet.
- Ananas-Konfitüre** einrühren und gut mischen.
- Zucker** nach Geschmack hinzufügen, je nach gewünschter Süße.
- Die Mischung bei niedriger Hitze kochen und ständig umrühren, bis sie eindickt und eine cremige Konsistenz erreicht.
- Tipp** Das Atole heiß servieren und genießen.

Chapter 2

Soups and Starters

Across cultures, soups are a cornerstone of culinary tradition, but in Mexico they feel especially close and familiar. In our family, soup has always been more than just a dish – it is part of how care is expressed. If someone is sick or does not feel well they are served a soup. There was always a pot of soup when someone felt unwell.



Soups in Mexico

2.1 Crema de berros

CREMA DE BERROS

INGREDIENTES:

2 MANOJOS DE BERROS
5 TAZAS DE CALDO DE RES O POLLO
1 PORO PICADO
- SAL Y PIMIENTA

2 PAPAS
1 TAZA DE LECHE
1/2 CEBOLLA PICADA
- CREMA

PROCEDIMIENTO:

- 1.- CUEZA Y PELE LAS PAPAS
- 2.- SEPARA UNAS HOJAS DE BERROS, CUEZA EL RESTO EN POCA AGUA Y - ESCURRA.
- 3.- LICIE LAS PAPAS Y LOS BERROS CON EL AGUA EN QUE LOS COCIO.
- 4.- EN UNA CACEROLA FRVA EL PORO Y LA CEBOLLA. AGREGUE LAS PAPAS Y LOS BERROS LICUADOS Y EL CALDO. HIerva UNOS MINUTOS. BAJE LA FLAMA, AGREGUE LA LECHE. ANADA SAL Y PIMIENTA.
- 5.- SIRVA ADOORNANDO CON LAS HOJAS DE BERRO QUE SEPAR Y UNA CUCHARA DE CREMA.

Crema de Berros

2 papas	Cuece y pela las papas.
2 manojos de berros	Separa unas hojas y cueza es resto en poca agua.
1 poro picado	Fríe el poro.
¹/₂ cebolla picada	hasta que estén transparentes.
5 tazas de caldo de res o pollo	Agregar y
sal y pimienta	y
1 taza de leche	y mezcla bien.
1 cucharada de crema	para decorar.

Watercress Cream Soup

2 potatoes	Boil and peel them.
2 bunches of watercress	Separate some leaves, boil the rest, drain.
1 leek	Chop and sauté lightly.
¹/₂ onion	Sauté until translucent.
5 cups of broth	Add and simmer.
Salt and pepper	to taste.
1 cup of milk	Stir in.
1 tablespoon of cream	Garnish before serving.

Kressecremesuppe

2 Kartoffeln	kochen und schälen.
2 Bund Kresse	einige Blätter beiseitelegen, den Rest kochen und abgießen.
1 Bund Lauch	hacken und anschwitzen.
¹/₂ Zwiebel	hacken und glasig dünsten.
5 Tassen Brühe	hinzufügen und köcheln lassen.

- Salz und Pfeffer** nach Geschmack hinzufügen.
1 Tasse Milch einrühren.
1 Esslöffel Sahne zum Garnieren.

2.2 Crema de cilantro

CREMA DE CILANTRO

Ingredientes:

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 2 tazas de hojas de cilantro | 200 gramos de nueces |
| 8 tazas de consomé de pollo | 100 gramos de mantequilla |
| 2 dientes de ajo | 30 gramos de harina |
| 1 cebolla chica | Sal y pimienta |

Crema de cilantro

- 8 tazas de consomé de pollo** calentar y cocer con hojas de cilantro.
- 2 tazas de hojas de cilantro** agregar y cocer unos minutos.
- 1 cebolla chica** picar y acitronar.
- 2 dientes de ajo** moler con nueces y cilantro.
- 200 g de nueces** moler hasta obtener mezcla homogénea.
- 100 g de mantequilla** fundir por separado.
- 30 g de harina** añadir y dorar ligeramente.
- Sugerencia** Cilantro fresco da mejor color y sabor.

Coriander Cream Soup

- 8 cups of broth** Bring to a boil, reserve one cup.
- 2 cups of coriander leaves** Cook a few minutes.
- 1 small onion** Chop and sauté until translucent.
- 2 garlic cloves** Blend with walnuts and coriander.

200 g walnuts Blend into a smooth mixture.

100 g butter Melt separately.

30 g flour Add and lightly brown.

1 cup of milk Stir in and simmer.

Hint Cilantro is also known as coriander; using a copper pot enhances the green color.

Koriandercremesuppe

8 Tassen Brühe bereitstellen und zum Kochen bringen.

2 Tassen

Korianderblätter einige Minuten kochen.

1 kleine Zwiebel hacken und in Öl glasig dünsten.

2 Knoblauchzehen hinzufügen und pürieren.

200 g Walnüsse mit dem Koriander pürieren.

100 g Butter in einer Pfanne schmelzen.

30 g Mehl einrühren und leicht anbräunen.

1 Tasse Milch zur Suppe geben und köcheln lassen.

Tipp Ein Kupfertopf erhält die grüne Farbe besonders gut.

2.3 Sopa de queso



SOPA DE QUESO. *con crema para Anabel y Peter esperando que les guste mucho mami!*

190gr. de queso crema.
 1 cuch. de margarina.
 150gr. de queso manchego. (Crallado)
 3 tazas de consomé de pollo.
 1/4 taza de cebolla finamente picada.
 1 taza de leche.
 2 cucharadas de perejil

Acitronar la cebolla en la margarina.
 Licuar el queso crema con la leche y añadirlo a la cebolla. Hervir el consomé sazonado con pimienta, sal y perejil e incorporar el queso manchego moviendo lentamente hasta que se funda.

* Si la quieres MEXICANA agregas zehiles poblanas limpios en la licuadora con el queso crema.

Sopa de Queso

1/4 de cebolla acitronar en margarina.
 200 g de queso crema licuar con leche.

1 taza de leche	añadir a la mezcla.
3 tazas de consomé de pollo	hervir y agregar mezcla.
2 cucharadas de perejil	añadir.
Sal y pimienta	al gusto.
150 g de queso manchego rallado	incorporar hasta fundir.
Sugerencia	Agregar chiles poblanos para una versión mexicana.

Cheese Soup

1/4 onion	sauté in margarine.
200 g cream cheese	blend with milk.
1 cup milk	add to mixture.
3 cups chicken broth	bring to a boil.
Salt and pepper	to taste.
2 tablespoons parsley	add and mix well.
150 g grated Manchego cheese	stir until melted.
Hint	Add poblano chiles for a Mexican twist.

Käsesuppe

1/4 Zwiebel	in Margarine dünsten.
200 g Frischkäse	mit Milch pürieren.
1 Tasse Milch	zur Mischung geben.
3 Tassen Hühnerbrühe	zum Kochen bringen.
Salz und Pfeffer	hinzufügen.
2 Esslöffel Petersilie	zum Würzen nehmen.
150 g geriebener Manchego-Käse	einrühren bis geschmolzen.
Tipp	Für eine mexikanische Note Poblano-Chilis pürieren und hinzufügen.

2.4 Sopa de cebolla



SOPA DE CEBOLLA

- Ponga a calentar 4 cucharadas de mantequilla. Cuando este bien derretida, agregue 1/2 kilo de cebolla en rebanadas.

Cuando este transparente, agregue tomillo y laurel al gusto. Deje un rato a fuego suave a que sazone. Añada 4 tazas de agua caliente y 2 cucharadas de consome. Deje hervir durante 5 minutos. Sireva caliente, ponga dentro de cada plato un pedazo de pan previamente tostado, y espolvoree con queso Chester rallado.

Sopa de cebolla

4 cucharadas de mantequilla	derretir en cacerola.
1/2 kg de cebolla	rebanar y sofreír.
Tomillo y laurel	incorporar y cocinar.
2 cucharadas de consomé	disolver en agua caliente.
Pan tostado	coloca en cada tazón y sirve la sopa.
Queso Chester rallado	espolvorear encima.

Onion Soup

4 tablespoons butter	melt in saucepan.
1/2 kg onion	slice and sauté.
Thyme and bay leaves	add and cook over low heat.
2 tablespoons broth powder	dissolve in water and add.
Toast	place in each bowl and serve soup.
Grated Chester cheese	sprinkle on top.

Zwiebelsuppe

4 Esslöffel Butter	erhitzen.
1/2 kg Zwiebeln	in Scheiben schneiden und anbraten.
Thymian und Lorbeer	hinzufügen und ziehen lassen.
2 Esslöffel Brühepulver	in heißem Wasser auflösen.
Toastbrot geriebener Chester-Käse	in jeden Teller legen und Suppe servieren. darüberstreuen.

2.5 Sopa de flor de calabaza

SOPA DE FLOR DE CALABAZA

Ingredientes:

1 cebolla	Sal y pimienta
¼ taza de aceite	250 gramos de piñones
1 kilo de flores de calabaza	4 tazas de consomé de po
4 tazas de leche	1 taza de crema
100 gramos de mantequilla	4 yemas
30 gramos de harina	1 calabaza grande

Lo primero que hago es picar la cebolla, ponerla a freír en el ace y agregarle enseguida las flores, ya limpias, a las cuales he dejado co en su propio jugo. Cuando éstas se han suavizado, las muelo en licuadora junto con la leche, y después las cuelo. Aparte, frío la har en la mantequilla, y cuando empieza a dorarse le agrego las flor preparadas antes, salpimentándolo todo y dejándolo a fuego ba Mientras tanto, muelo los piñones con el consomé y vierto la mezcla a sopa, hasta que espese. Ya en el momento de servirla la retiro del fue le incorporo la crema; ésta, batida de antemano, con las yemas. P presentarla escojo una calabaza de castilla, grande y de bonita form color, para usarla como sopera, a la cual para este objeto, después ahuecarla le recorto su tapa.



Squash blossoms | flores de calabaza
| Kürbisblüten

Squash blossoms are the edible flowers of plants in the *Cucurbita* genus, which includes zucchini (courgette), marrow, spaghetti squash, and many other types of squash. Five edible *Cucurbita* species are cultivated and consumed for their flesh, seeds, and sometimes flowers. These plants are commonly referred to as squash, pumpkin, or gourd, depending on regional terminology and variety.

Las flores de calabaza son las flores comestibles de las plantas del género *Cucurbita*, que incluye el calabacín (zucchini), el zapallito, la calabaza espagueti y muchas otras variedades de calabazas. Cinco especies comestibles de *Cucurbita* se cultivan y se consumen por su pulpa, semillas y, en algunos casos, también por sus flores. Estas plantas se conocen comúnmente como calabaza, zapallo o cucurbitácea, dependiendo de la región y la variedad.

Kürbisblüten sind die essbaren Blüten von Pflanzen der Gattung *Cucurbita*, zu der Zucchini, Gemüsekürbis, Spaghettikürbis und viele weitere Kürbisarten gehören. Fünf essbare *Cucurbita*-Arten werden angebaut und wegen ihres Fruchtfleisches, ihrer Samen und in manchen Fällen auch ihrer Blüten verzehrt. Diese Pflanzen werden je nach Region und Sorte als Kürbis, Zucchini oder Gartenkürbis bezeichnet.

Sopa de flor de calabaza

- 1 cebolla** picar finamente y freír.
- 1/4 tazas de aceite** usar para freír.
- 1 kg de flores de calabaza** limpiar y cocer.
- Sugerencia** Para una presentación especial, usar la calabaza

	como sopera.
4 tazas de leche	licuar con las flores cocidas.
30 g de harina	freír ligeramente.
100 g de mantequilla	derretir y mezclar.
250 g de piñones	moler con consomé de pollo.
4 tazas de consomé de pollo	agregar a la mezcla.
1 taza de crema	mezclar antes de servir.
4 yemas	mezclar al final.
Sugerencia	Para un sabor más intenso, tostar los piñones ligeramente.

Squash Blossom Soup

1 onion	finely chop and sauté.
$\frac{1}{4}$ cups oil	use for frying.
1 kg squash blossom	cut and cook until soft.
Hint	Use the pumpkin as a soup bowl for presentation.

4 cups milk	blend with cooked pumpkin.
30 g flour	sauté lightly.
100 g butter	melt and combine.
250 g pine nuts	blend with broth.
4 cups chicken broth	add to soup.
1 cup cream	add before serving.
4 egg yolks	whisk and add.
Hint	Toast pine nuts lightly for stronger flavor.

Kürbisblütensuppe

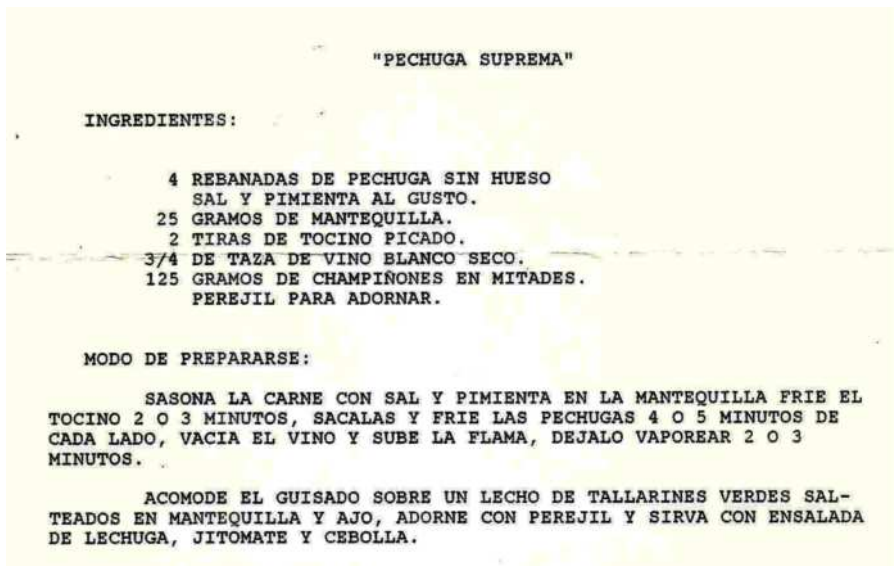
1 Zwiebel	fein hacken und anbraten.
$\frac{1}{4}$ Tassen Öl	zum Anbraten verwenden.
1 kg Kürbisblüten	in Stücke schneiden und kochen.
Tipp	Für eine besondere Präsentation den Kürbis als

	Schüssel verwenden.
4 Tassen Milch	zusammen mit Kürbis pürieren.
30 g Mehl	anbraten.
100 g Butter	schmelzen und mischen.
250 g Pinienkerne	mit Brühe pürieren.
4 Tassen Hühnerbrühe	zur Suppe geben.
1 Tasse Sahne	kurz vor dem Servieren zugeben.
4 Eigelb	unterrühren.
Tipp	Pinienkerne leicht rösten für intensiveren Geschmack.

Chapter 3

Platillos de Pollo

3.1 Pechuga suprema



Pechuga Suprema (1)

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 4 rebanadas de
pechuga sin hueso | Sazonar con sal y pimienta al gusto; y reservar. |
| 25 g de mantequilla | Derretir en una sartén. |
| 2 tiras de tocino
picado | Freír en la mantequilla durante 2 o 3 minutos .
Retirar y reservar. |
| | En la mantequilla caliente, freír las pechugas du- |

- rante **4 o 5 minutos** de cada lado. Agregar
- 3/4 tazas de vino blanco seco** sobre las pechugas y subir la flama. Dejar vaporar durante **2 o 3 minutos**.
- 125 g de champiñones en mitades** Añadir al sartén.
- Perejil** para adornar.
- Sugerencia** Acomodar las pechugas cocidas sobre un lecho de tallarines verdes salteados en mantequilla y ajo. Servir acompañado de una ensalada de lechuga, jitomate y cebolla.

Supreme Chicken Breast (1)

- 4 boneless chicken breast slices** Season with salt and pepper to taste, then set aside.
- 25 g of butter** Melt in a skillet.
- 50 g of chopped bacon** Fry in the butter for **2 to 3 minutes**. Remove and set aside.
- In the hot butter, fry the chicken breasts for **4 to 5 minutes** on each side. Add
- 3/4 cups of dry white wine** over the chicken breasts and increase the heat. Let it simmer for **2 to 3 minutes**.
- 125 g of mushrooms** Cut them into halves and add to the skillet.
- Parsley** for garnish.
- Hint** Place the cooked chicken breasts on a bed of green fettuccine sautéed in butter and garlic. Serve with a salad of lettuce, tomato, and onion.

Gourmet-Hähnchenbrust (1)

- 4 Scheiben Hähnchenbrustfilets** mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und beiseitelegen.

- 25 g Butter** in einer Pfanne zerlassen.
- 50 g gewürfelter Speck** in der Butter **2 bis 3 Minuten** anbraten, herausnehmen und beiseitelegen.
- In der heißen Butter die Hähnchenbrüste **4 bis 5 Minuten** auf jeder Seite braten.
- 3/4 Tassen trockener Weißwein** über die Hähnchenbrüste geben und die Hitze erhöhen. **2 bis 3 Minuten** köcheln lassen.
- 125 g Champignons** würfeln und in die Pfanne geben.
- Petersilie** zum Garnieren nehmen.
- Tipp** Die gekochten Hähnchenbrüste auf einem Bett aus grünen Bandnudeln anrichten, die in Butter und Knoblauch sautiert wurden.
- Mit einem Salat aus Kopfsalat, Tomate und Zwiebel servieren.

" PECHUGAS SUPREMAS "

INGREDIENTES:

- 2 TAZAS DE CREMA ACIDA
- 1/4 DE TAZA DE JUGO DE LIMON
- 4 CUCHARADITAS DE SALSA INGLESA
- 4 CUCHARADITAS DE SAL DE APIO
- 2 CUCHARADITAS DE PAPRIKA
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- " SAL, PIMIENTA
- 6 PECHUGAS DESHUESADAS
- 100 GRAMOS DE MANTEQUILLA
- 100 GRAMOS DE MARGARINA
- 1 3/4 DE TAZA DE PAN MOLIDO

PREPARACION:

SE MEZCLALA CREMA CON LAS ESPECIAS, LIMON Y SE METEN LAS PECHUGAS EN ESTA MEZCLA Y SE DEJA EN EL REFRIGERADOR TODA LA NOCHE. SE SACAN DE LA CREMA Y SE METEN LAS PECHUGAS EN EL PAN Y SE VAN ACOMODANDO EN UN REFRACTARIO SEPARADAS UNA DE OTRA DERRETIR LA MANTEQUILLA Y MARGARINA Y BAÑAR LAS PECHUGAS CON ESTA MANTEQUILLA Y MATERIAS AL HORNO A 350 GRADOS POR 45 MINUTOS PRIMERO SE LE PONE LA MITAD DE LA MANTEQUILLA DEJANDO EL MOLDE DESTAPADO POR 45 MINUTOS LUEGO RESTO DE LA MANTEQUILLA Y SE DEJA 10 MINUTOS MAS EN EL LUGAR DE CREMA SE LE PUEDE PONER QUESO COTTAGE.

Ana
♡

XXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXX

Chela Rosas
"

Pechuga Suprema (2)

2 tazas de crema ácida	Colocar en un recipiente grande.
$\frac{1}{4}$ tazas de jugo de limón	y
4 cucharaditas de salsa inglesa	y
4 cucharaditas de sal de apio	y
2 cucharaditas de paprika (chile en polvo)	agregar.
2 dientes de ajo	machacados también añadir, mezclar todo bien.
6 pechugas deshuesadas	colocar en la mezcla y dejar marinar en el refrigerador durante toda la noche. Retirar las pechugas de la marinada y cubrirlas con
$1\frac{3}{4}$ tazas de pan molido	Colocar las pechugas en un refractario, separándolas para que no se toquen.
100 g de mantequilla	y
100 g de margarina	derretir, usar la mitad para bañar las pechugas y reservar la otra mitad.
	Colocar el refractario en el horno y hornear a 175 °C durante 45 minutos .
	Luego agregar el resto de la mantequilla y margarina y hornear por 10 minutos más.
Sugerencia	Si se desea, se puede usar queso cottage en lugar de crema ácida.

Supreme Chicken Breast (2)

2 cups of sour cream	Place in a large bowl.
-----------------------------	------------------------

- $\frac{1}{4}$ cups of lemon juice** and
4 teaspoons of
Worcestershire sauce and
4 teaspoons of celery
salt and
2 teaspoons of paprika add.
2 cloves of garlic crushed, add as well, and mix everything thoroughly.
6 boneless chicken
breasts place in the mixture and refrigerate overnight to marinate.
Remove the chicken breasts from the marinade and coat them with
 $\frac{13}{4}$ cups of
breadcrumbs Place the chicken breasts in a baking dish, ensuring they do not touch each other.
100 g of butter and
100 g of margarine melt, use half to pour over the chicken breasts and reserve the other half.
Place the baking dish in the oven and bake at **175 °C (350 °F) for 45 minutes**.
Then add the remaining butter and margarine and bake for another **10 minutes**.
Hint If desired, cottage cheese can be used instead of sour cream.

Gourmet-Hähnchenbrüste (2)

- 2 Tassen saure Sahne** in eine große Schüssel geben.
 $\frac{1}{4}$ Tassen
Zitronensaft und
4 Teelöffel
Worcestersauce und

4 Teelöffel Selleriesalz und

2 Teelöffel

Paprikapulver hinzufügen.

2 Knoblauchzehen zerdrücken und ebenfalls hinzufügen, alles gut vermischen.

6 Hähnchenbrüste

ohne Knochen in die Mischung legen und im Kühlschrank über Nacht marinieren lassen.

Die Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen und mit

1^{3/4} Tassen

Paniermehl panieren.

Die Hähnchenbrüste in eine Auflaufform legen, sodass sie sich nicht berühren.

100 g Butter und

100 g Margarine zerlassen, mit der Hälfte die Hähnchenbrüste übergießen, die andere Hälfte beiseitestellen.

Die Auflaufform in den Ofen stellen und bei **175 °C 45 Minuten** backen.

Dann die restliche Butter und Margarine hinzufügen und weitere **10 Minuten** backen lassen.

Tipp Anstelle von saurer Sahne kann Hüttenkäse verwendet werden, falls gewünscht.

3.2 Pechugas con tocino

PECHUGAS CON TOCINO

INGREDIENTES:

6 MEDIAS PECHUGAS DE POLLO
1 CUCHARADA DE VINAGRE
1 PIZCA DE CANELA MOLIDA
1 TAZA DE JEREZ

6 REBANADAS DE TOCINO
2 DIENTES DE AJO
1 PIZCA DE CLAVO MOLIDO
- PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:

- 1 MACHAQUE EL AJO CON EL VINAGRE, LA CANELA Y EL CLAVO.
- 2 LAVE LAS PECHUGAS, SAQUELAS Y UNTELAS CON LA MEZCLA DE VINAGRE, Y ESPECIAS. ENROLLE EL TOCINO ALREDEDOR DE LAS PECHUGAS Y ASEGURE CON UN PALILLO.
- 3 COLOQUE LAS PECHUGAS EN UN PLATO REFRACTARIO. AÑADA JEREZ Y PIMIENTA
- 4 HORNEE A FUEGO MEDIO 15 MIN. VOLTEELAS Y CUEZA HASTA QUE ESTEN TIERNAS, BAÑANDOLAS DE VEZ EN CUANDO CON SU SALSA.

Pechuga de Pollo con Tocino

6 pechugas de pollo lavarlas, secarlas y reservar.

2 dientes de ajo machacados y mezclarlos con

1 cucharada de
vinagre y

1 pizca de canela
molida y

1 pizca de clavo
molido

Untar las pechugas de pollo con esta mezcla.

6 rebanadas de tocino tomar y envolver cada pechuga de pollo con una rebanada de tocino, asegurándolas con un palillo.

Colocar las pechugas de pollo preparadas en un

refractario.
1 taza de jerez verter sobre las pechugas y
pimienta al gusto espolvorear.
 Colocar el refractario en el horno y hornear a fuego medio (aproximadamente **180 °C**) durante **15 minutos**. Voltear las pechugas y continuar horneando hasta que estén tiernas, bañándolas ocasionalmente con su propia salsa.

Sugerencia Las pechugas pueden servirse con arroz o verduras al vapor para un platillo completo.

Chicken Breast with Bacon

6 chicken breasts wash, pat dry, and set aside.
2 cloves of garlic crush and mix with
1 tablespoon of vinegar and
1 pinch of ground cinnamon and
1 pinch of ground cloves
 Rub the chicken breasts with this mixture. Take
6 slices of bacon and wrap each chicken breast with one slice of bacon, securing them with a toothpick.
 Place the prepared chicken breasts in a baking dish. Pour
1 cup of sherry pepper over the chicken breasts and sprinkle to taste.
 Place the baking dish in the oven and bake at medium heat (approximately **180 °C** or **350 °F**) for **15 minutes**. Turn the chicken breasts and continue baking until tender, occasionally basting with their own sauce.

Hint The chicken breasts can be served with rice or steamed vegetables for a complete meal.

Hähnchenbrust mit Speck

6 Hähnchenbrust-
hälften waschen, trockentupfen und beiseitelegen.

2 Knoblauchzehen zerdrücken und mit

1 Esslöffel Essig und

1 Prise gemahlener
Zimt und

1 Prise gemahlene
Nelken vermengen.

Die Hähnchenbrüste mit der Mischung einreiben.

6 Scheiben Speck nehmen und jede Hähnchenbrust mit einer Scheibe Speck umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren.

Die vorbereiteten Hähnchenbrüste in eine Auflaufform legen.

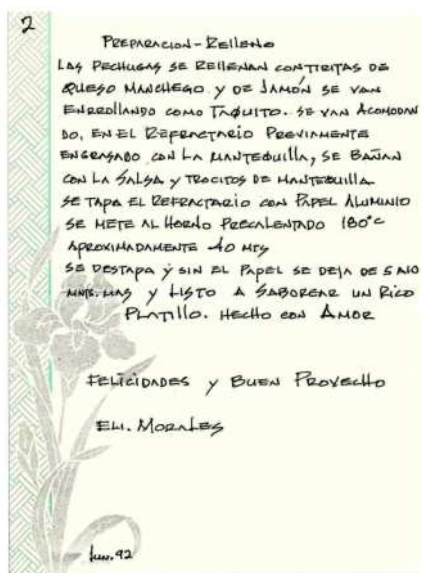
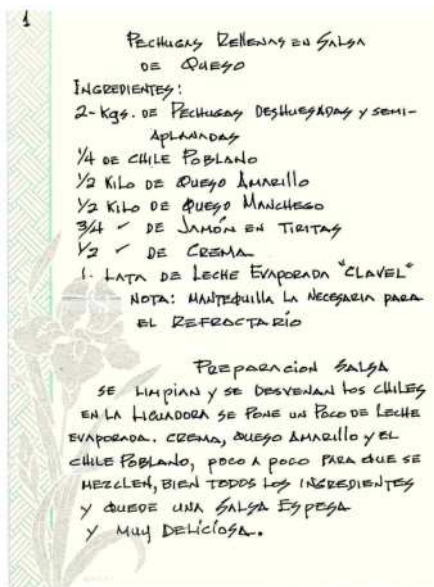
1 Tasse Sherry über die Hähnchenbrüste gießen und mit

Pfeffer nach
Geschmack würzen.

Die Auflaufform in den Ofen stellen und bei mittlerer Hitze (ca. **180 °C**) für zunächst **15 Minuten** backen. Die Hähnchenbrüste wenden und weitergaren, bis sie zart sind, dabei gelegentlich mit der eigenen Sauce übergießen.

Tipp Die Hähnchenbrüste können mit Reis oder gedünstetem Gemüse serviert werden, um eine vollständige Mahlzeit zu bieten.

3.3 Pechugas Rellenas en Salsa de Queso



Pechugas Rellenas en Salsa de Queso

- 2 kg de pechugas de pollo deshuesadas y reservar.
- 1/4 de chile poblano limpiar y desvenar, luego licuar junto con
- 500 g de queso amarillo (cheddar o queso tipo americano para tostadas) y
- 500 g de crema y
- 1 lata de leche evaporada (sin azúcar) hasta obtener una salsa espesa y homogénea. Cubrir las pechugas con tiras de
- 500 g de queso manchego y

**750 g de jamón en
rebanadas**

mantequilla

luego enrollarlas como pequeños tacos (o rollos).
Colocarlas en un refractario engrasado con

Verter la salsa sobre las pechugas en el refractario. Añadir trocitos de mantequilla por encima y cubrir con papel aluminio.

Hornear en un horno precalentado a **180 °C** durante aproximadamente **40 minutos**. Retirar el papel aluminio y hornear por **5 minutos** más hasta que la superficie esté ligeramente dorada.

Retirar del horno, dejar reposar brevemente y servir.

Stuffed Chicken Breast in Cheese Sauce

2 kg chicken breasts

1/4 Poblano chili

500 g yellow cheese
(Cheddar or processed
cheese for toasts)

500 g Crème fraîche

1 can evaporated milk
(unsweetened)

500 g Manchego
cheese

750 g ham in slices

butter

debone and set aside.

clean and deseed, then blend with

and

and

into a smooth and thick sauce using a blender.

Layer the chicken breasts with strips of

and

then roll them up like small tacos (or roulades).
Place these in a baking dish greased with

Pour the sauce over the chicken tacos in the baking dish. Add small pats of butter on top and cover the dish with aluminum foil.

Bake in a preheated oven at **180 °C (350 °F)** for approximately **40 minutes**. Remove the foil and bake for another **5 minutes** until the surface is

lightly browned.

Take out of the oven, let rest briefly, and serve.

Gefüllte Hähnchenbrust in Käsesoße

2 kg	
Hähnchenbrustfilets	entbeinen und beiseitestelle.
¹/₄ Poblano-Chili	säubern und entkernen und mit
500 g gelber Käse (Cheddar oder Schmelzkäse für Toasts)	und
500 g Crème fraîche	und
1 Dose Kondensmilch (ungezuckert)	in einem Standmixer zu einer glatten und dickflüssigen Masse pürieren. Die Hähnchenbrustfilets mit in Streifen geschnittenem
500 g Manchego-Käse	und
750 g Schinken in Scheiben	belegen und wie kleine Tacos (oder Rouladen) aufrollen, dann in eine mit
Butter	eingefettete Auflaufform legen. Die Soße über die Hähnchentacos in der Auflaufform gießen. Kleine Butterflöckchen darauf verteilen und die Auflaufform mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 40 Minuten backen. Die Alufolie entfernen und weitere 5 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

3.4 Pollo gratinado

Pollo Gratinado.

Un pollo tierno se limpia, se lava y se sazona con sal, limón y pimienta, pero previamente ha sido cortado en raciones.

Luego se dora en una poca de manteguilla y ya listo se le agregan unos dos cucharones de caldo y un vasito de cognac.

Después se incorporan dos zanahorias, cuatro cebollas, todas cortadas en rodajas y un tallo de apio picado, una rama de perejil y otra de laurel.

Se cocina durante tres cuartos de hora. Una vez que el pollo esté bien cocido, se coloca en un platón refractario cubriéndose con su misma salsa.

Las verduras se pasan por un tamiz y se mezclan con medio vaso de crema, esta mezcla se vierte sobre el pollo y por último se le agrega una lata de champignones picados.

Se rocían con pan rallado y se gratina en el horno durante diez minutos.

Se sirve con papas.

Pollo Gratinado

- | | |
|--------------------|--|
| 1 pollo tierno | Limpiar, lavar y cortar en piezas. Sazonar con |
| sal | y |
| limón | y |
| pimienta | |
| | Dorar el pollo en un poco de |
| mantequilla | |
| 1-2 cucharones de | |
| caldo | y |
| 1 vasito de cognac | agregar al pollo dorado. |
| 2 zanahorias | cortadas en rodajas, |

- 4 cebollas** cortadas en rodajas y
1 tallo de apio picado añadir al guiso.
1 rama de perejil y
1 hoja de laurel incorporar.
 Cocinar todo durante **45 minutos**.
 Una vez que el pollo esté cocido, colocarlo en un platón refractario y cubrirlo con su propio jugo.
 Pasar las verduras por un tamiz y mezclar con
200 g de crema
 Verter la mezcla sobre el pollo.
1 lata de champiñones
picados añadir. Espolvorear con
pan rallado y gratinar en el horno durante **10 minutos**.
Sugerencia Servir con papas.

Gratinated Chicken

- 1 tender chicken** Clean, wash, and cut into pieces. Season with
salt and
lemon and
pepper
 Brown the chicken in a little
butter
1–2 ladles of broth and
1 small glass of cognac add to the browned chicken.
2 carrots sliced and
4 onions sliced and
1 stalk of celery chopped, add to the dish.
1 sprig of parsley and
1 bay leaf incorporate.
 Cook everything for **45 minutes**.
 Once the chicken is cooked, place it in a heatproof dish and cover it with its own juices.

- Pass the vegetables through a sieve and mix with
200 g of cream Pour the mixture over the chicken.
1 can of chopped mushrooms add. Sprinkle with
breadcrumbs and gratinate in the oven for **10 minutes**.
Hint Serve with potatoes.

Überbackenes Hähnchen

- 1 zartes Hähnchen** säubern, waschen und in Stücke schneiden. Mit
Salz und
Zitrone und
Pfeffer würzen.
Das Hähnchen in etwas
Butter in einem Topf anbraten.
1–2 Schöpflöffel Brühe sowie
1 kleines Glas Cognac zum angebratenen Hähnchen hinzufügen.
- 2 Karotten** in Scheiben schneiden und
4 Zwiebeln in Scheiben schneiden und
1 Stange Sellerie hacken und das Gemüse hinzufügen.
1 Bund Petersilie und
1 Lorbeerblatt zum Gericht geben.
Alles für **45 Minuten** kochen lassen.
Sobald das Hähnchen durchgegart ist, es in eine
feuerfeste Form legen und mit dem eigenen Saft
übergießen.
Das Gemüse durch ein Sieb passieren und mit
200 g Sahne vermischen und
die Mischung über das Hähnchen geben.
- 1 Dose geschnittene Champignons** hinzufügen. Mit
Semmelbröseln bestreuen und **10 Minuten** im Ofen überbacken.
- Tipp** Mit Kartoffeln servieren.

3.5 Pollo agridulce

Pollo Agridulce	
Ingredientes para 4 personas:	
4 pechugas de pollo	Con el mazo de carnes, golpee bien las pechugas de pollo y quiteles los huesos. Cocinelas en una olla con la mantequilla. Bañelas con el vino blanco, déjelo evaporar y termine la cocción. Echeles un poquito de sal. Cuando las pechugas estén listas, retirelas del fuego y coloquelas en un recipiente refractario ligeramente engrasado con mantequilla. Recubralas con la crema, las aceitunas desmenuzadas y las uvas enteras. Sazone con sal y pimientón. Pongalas al horno 10 minutos y sirva con cuadritos de pan tostado.
80g de mantequilla	
1 vaso de vino blanco	
1 frasco pequeño de aceitunas verdes sin semilla	
1 racimo grande de uvas blancas	
4 tazas de crema líquida	
Sal y pimienta	

Pollo agridulce

Pollo Agridulce

4 pechugas de pollo	golpear con un mazo para aplanarlas.
80 g de mantequilla	derretir en una olla y cocinar las pechugas de pollo hasta que estén ligeramente doradas.
	Bañar las pechugas con
200 ml de vinagre de mango	y dejar que el vinagre se evapore un poco. Agregar un poco de
sal	para sazonar, retirar las pechugas de la olla y colocarlas en un refractario ligeramente engrasado con mantequilla.
	Precalentar el horno a 180 °C .
	Cubrir las pechugas con
2 tazas de crema líquida	y
100 g de uvas blancas	así como
100 g de pasas sin semilla	y hornear durante 10 minutos .

Sazonar con sal y pimienta al gusto.

Sugerencia Antes de servir, decorar con pequeños cuadritos de pan tostado.

Sweet and Sour Chicken

4 chicken breasts pound flat with a meat mallet.

80 g butter melt in a pot and cook the chicken breasts until lightly golden.

Drizzle the chicken breasts with

200 ml mango vinegar and let the vinegar evaporate slightly. Add a pinch of

salt , remove the chicken breasts from the pot, and place them in a lightly buttered baking dish.

Preheat the oven to **180 °C (360 °F)**.

Cover the chicken breasts with

2 cups of cream and

100 g white grapes as well as

100 g seedless raisins and bake for **10 minutes**.

Season with salt and pepper to taste.

Hint Before serving, garnish with small croutons.

Süßsaures Hähnchen

4 Hähnchenbrustfilets mit einem Fleischklopfer flachklopfen .

80 g Butter in einem Topf schmelzen und die Hähnchenbrustfilets darin anbraten, bis sie leicht goldbraun sind.

Die Hähnchenbrustfilets mit

200 ml Mango-Essig übergießen und den Essig etwas verdampfen lassen. Mit etwas

Salz würzen und die Hähnchenbrustfilets aus dem Topf nehmen und in eine mit Butter leicht gefettete Auflaufform legen.

Den Ofen auf **180 °C** vorgeheizen.

Die Hähnchenbrustfilets mit
2 Tassen Schmand und
100 g Weintrauben sowie
100 g Rosinen bedecken und für **10 Minuten** backen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tipp Vor dem Servieren mit kleinen gerösteten Brotwürfeln garnieren.

Chapter 4

Platillos de Carne

4.1 Chuletas hawaianas

CHULETAS HAWAIANAS (6 PERSONAS) =====

INGREDIENTES:

- 100 Gramos de Mantequilla
- 1 Copa de Ron
- 7 Cucharadas de salsa tipo inglesa
- 1 Cucharada de azúcar morena
- 2 Clavos, 1 Pizca de canela
- 1 Cucharadita de vinagre
- 1/2 Taza de jugo de la piña en almibar
- 2 Cucharadas de Mantequilla
- 6 Cerezas
- 6 Rebanadas de piña en almibar
- 6 Mitades de duraznos en almibar escurridos
- 6 Chuletas de cerdo espolvoreadas con sal y pimienta.

PREPARACION:

Fría las chuletas en la mantequilla hasta que se doren perfectamente, añada el ron y fláméelas, - agregue la salsa tipo inglesa Cross & Blackwell, el azúcar, los clavos, la canela, el vinagre y el almibar de la piña, deje consumir un poco.

Aparte en un recipiente derrita la mantequilla y saltee las rebanadas de piña y una mitad de durazno sobre cada chuleta, asegúrelas con un platillo insertando al final una cereza.

Sirva caliente.

ADELA RIVERA SOSA.

"Felicidades"

Chuletas hawaianas

6 costillas de cerdo	Espolvorearlas con sal y pimienta y dorarlas en un poco de
100 g de mantequilla	
1 vaso de ron	Añadir y flambear las costillas. Para la salsa, utilizar
2 cucharadas de salsa inglesa	y
1 cucharada de azúcar morena	y
clavos de olor	al gusto,
1 pizca de canela	y
1 cucharadita de vinagre	y
¹/₂ tazas de jugo de piña (de la lata)	Dejar reducir a fuego lento. En una sartén aparte, derretir el resto de la mantequilla y dorar brevemente
6 rodajas de piña en almíbar	Usarlas para cubrir las costillas.
6 mitades de duraznos en almíbar	bien escurridos, también para cubrir las costillas. Decorar con
6 cerezas en almíbar	fijándolas con un palillo si es necesario. Servir caliente.

Hawaiian Pork Chops

6 pork chops	Sprinkle with salt and pepper and brown in some of
100 g of butter	.
1 glass of rum	Add and flambé the chops. For the sauce, use
2 tablespoons of Worcestershire sauce	and

1 tablespoon of brown

sugar and

cloves to taste,

1 pinch of cinnamon and

1 teaspoon of vinegar and

1/2 cups of pineapple

juice (from the can)

Let it simmer and reduce.

In a separate pan, melt the remaining butter and lightly fry

6 slices of pineapple in

syrup

Use them to top the pork chops.

6 halves of peaches in

syrup

well-drained, are also used to top the chops. Decorate with

6 cocktail cherries

securing them with a toothpick if needed. Serve hot.

Hawaiianische Koteletts

6 Schweinekoteletts

mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit etwas von goldbraun anbraten.

100 g Butter

1 Glas Rum

hinzufügen und Koteletts flambieren

Für die Soße

2 Esslöffel

Worcestersoße

und

1 Esslöffel brauner

Zucker

und

Gewürznelken

nach Geschmack und

1 Prise Zimt

und

1 Teelöffel Essig

und

1/2 Tassen Ananassaft

(aus der Dose)

nehmen und einkochen lassen.

In einer separaten Pfanne den Rest der Butter zerlassen und darin kurz

6 Scheiben Ananas

aus der Dose

anbraten. Diese zum Belegen der Koteletts ver-

wenden.

**6 halben Pfirsiche aus
der Dose**

abgetropfen lassen und ebenfalls zum Belegen nehmen.
Mit

6 Cocktailkirschen

garnieren, ggfs. diese mit einem Zahnstocher fixieren.
Heiß servieren.

4.2 Osobuco a la milanese

OSSOBUSCO A LA MILANESA

INGREDIENTES:

6 ossobusco de ternera
1/4 de taza de aceite
1 Taza de vino tinto
3 zanahorias picadas
2 Troncos de apio picado
1 Kilo de jitomate en rajitas
1/2 Cebolla picada
3 Dientes de ajo picados
Hierbas de olor al gusto
6 Pimientas gordas
1 Cucharada de sal de grano
6 Cucharadas de salsa tipo inglesa
1 1/2 litro de agua
1 Cucharada de harina tostada
1/2 taza de vino tinto.

PREPARACION

En una charola engrasada hornee los ossobuscos durante una media hora aproximadamente a la mitad de la cocción agregue el vino las zanahorias, el apio, el jitomate, la cebolla, el ajo, las hierbas de olor, la pimienta y la salsa tipo inglesa.

Cuando doren los ossobusco pongalos en una olla al fuego y agregue el agua, al consumirse ésta a la mitad saque los ossobusco y resérvelos cuele el caldo sobrante y pongalo al fuego. Añada la harina en media taza de vino y mezcle perfectamente. Incorpore los ossobusco deje hervir hasta que espese y sirva.

Osobuco a la milanesa

6 osobucos (rodajas gruesas de jarrete de ternera con hueso)	Colocarlos en una bandeja de horno previamente engrasada con
1/4 tazas de aceite	y hornear durante unos 30 minutos .
3 zanahorias	picarlas en trozos pequeños, al igual que
2 ramas de apio	y
1/2 cebolla	y
3 dientes de ajo	
1 kg de tomates	cortarlos en rodajas. Tomar una tazas de
1 1/2 tazas de vino tinto	junto con
6 cucharadas de salsa inglesa	y añadirlos a las verduras. Sazonar todo con
6 granos de pimienta gorda	
1 cucharada de sal gruesa	y
hierbas aromáticas	al gusto. A mitad de la cocción, añadir las zanahorias, el apio, los tomates, la cebolla, el ajo, el vino tinto, las hierbas aromáticas y la pimienta gorda a los osobucos. Cuando los osobucos estén dorados, retirarlos de la bandeja y colocarlos en una olla, cubrir con
1 1/2 litros de agua	y continuar cocinando. Cuando el agua se haya reducido a la mitad, retirar los osobucos y reservarlos. Colar el caldo restante.
1 cucharada de harina tostada	disolverla en el vino tinto restante y añadirla al caldo, mezclando bien. Volver a colocar los osobucos en el caldo, dejar

hervir hasta que la salsa espese, y servir.

Ossobuco alla Milanese

6 ossobucos (thick slices of veal shank with bone)	Place them on a baking tray greased with
$\frac{1}{4}$ cups of oil	and bake for about 30 minutes .
3 carrots	Chop them into small pieces, along with
2 stalks of celery	and
$\frac{1}{2}$ onion	and
3 garlic cloves	
1 kg of tomatoes	Slice them. Take one cup of
1 $\frac{1}{2}$ cups of red wine	along with
6 tablespoons of Worcestershire sauce	, and add them to the vegetables. Season everything with
6 allspice berries	and
1 tablespoon of coarse salt	and
aromatic herbs	to taste. Halfway through cooking, add the carrots, celery, tomatoes, onion, garlic, red wine, aromatic herbs, and allspice to the ossobucos. When the ossobucos are golden, remove them from the tray and place them in a pot, cover with
1 $\frac{1}{2}$ liters of water	and continue cooking. When the water has reduced by half, remove the ossobucos and set them aside. Strain the remaining broth.
1 tablespoon of toasted flour	Dissolve it in the remaining red wine and add it to the broth, mixing well. Return the ossobucos to the broth, bring to a boil until the sauce thickens, and serve.

Ossobuco alla Milanese (Kalbs-Ossobuco nach Mailänder Art)

- 6 Ossobucos**
(Kalbshaxen in dicken
Scheiben mit
Knochen) auf einem Backblech, das mit einer
 $\frac{1}{4}$ Tassen Öl eingefettet wurde, etwa **30 Minuten** lang im
Ofen garen.
- 3 Karotten** hacken bzw. in kleine Würfel schneiden, ebenso
mit
2 Stangen Sellerie und
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel und
3 Knoblauchzehen verfahren.
- 1 kg Tomaten** in Scheiben schneiden. Von
1 $\frac{1}{2}$ Tassen Rotwein eine Tassen nehmen und diese sowie
6 Esslöffel
Worcestersoße zum Gemüse hinzufügen.
Alles dann mit
6 Pimentkörner und
1 Esslöffel grobes Salz sowie mit
Gewürzkräuter abschmecken.
- Zur Hälfte der Garzeit Karotten, Sellerie, To-
maten, Zwiebeln, Knoblauch, Rotwein, Gewürzkräuter,
Pimentkörner zu den Ossobucos hinzufügen.
Sobald die Ossobucos goldbraun sind, diese vom
Backblech nehmen und sie in einen Topf geben
und mit
1 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser bedecken und weiter kochen lassen.
Wenn das Wasser auf die Hälfte reduziert ist, die
Ossobucos herausnehmen und beiseitestellen.
Die verbleibende Brühe abseihen.
- 1 Esslöffel geröstetes**
Mehl im verbliebenen Rotwein auflösen und in die Brühe
einrühren.

Die Ossobucos wieder in die Brühe geben, aufkochen lassen, bis die Soße eindickt, und servieren.

4.3 Rollo de ternera Robin Hood



JUNIO 12 92

Anabel:

Que estas recetas te sean utiles en
tu nueva vida matrimonial.

ROLLO DE TERNERA ROBIN HOOD

- 1 kilo de carne de ternera como bistec, rociela con 2 cucharaditas de salsa inglesa y espolvoreela con 2 cucharaditas de consome. Deje que se remoje. Aparte, ponga 2 cucharadas de mantequilla a derretir en una cacerola, agregue 1/2 taza de cebolla rebanada fina y 2 cucharadas de perejil picado. Cuando acitrone la cebolla, agregue 6 huevos previamente batidos y deje que se haga una tortilla. Extienda la carne y coloque al centro de ella la tortilla de huevo ya cocida. Enrolle la carne y amarrela con hilo de coser. Pase el rollo por harina y échelo a freír en 1/4 de taza de aceite bien caliente, a que dore. Añada 2 litros de agua, 1 cucharada de consome y deje al fuego hasta que cueza. Rebane y sirva con la salsa que solto. Acompañe con manzanas asadas.

Rollo de ternera Robin Hood

1 kg de carne de res (en forma de bistec)	Rocíe con
2 cucharaditas de salsa inglesa	De los
3 cucharaditas de caldo en polvo	use dos para espolvorear la carne y deje reposar.
2 cucharadas de mantequilla	Derrítalas en una cacerola, añada
1/2 tazas de cebolla finamente picada	y
2 cucharadas de perejil picado	. Sofría hasta que la cebolla esté transparente.
6 huevos	Bátalos y viértalos en la cacerola para hacer una tortilla.
	Extienda la carne de res y coloque la tortilla sobre ella. Enrolle la carne y átela firmemente con hilo de cocina.
	Pase el rollo por
harina	y dórelo en una cacerola con
1/4 tazas de aceite	
2 l de agua	Añádalos a la cacerola para cocinar el rollo, junto con la cantidad restante de
1 cucharadita de caldo en polvo	Cocine a fuego medio hasta que la carne esté bien cocida.
	Corte el rollo en rodajas y sírvalo con la salsa que se haya formado.
manzanas asadas	Sírvalas como acompañamiento.

Beef Roll Robin Hood

1 kg of beef (cut as steaks)	Drizzle with
---	--------------

**2 teaspoons of
Worcestershire sauce**

From the

**3 teaspoons of
bouillon powder**

use two to sprinkle over the meat and let it rest.

**2 tablespoons of
butter**

Melt in a saucepan, then add

**1/2 cups of finely
chopped onion**

and

**2 tablespoons of
chopped parsley**

Sauté until the onion becomes translucent.

6 eggs

Beat them and pour into the saucepan to make an omelette.

Spread out the beef and place the omelette on top. Roll up the meat and tie it firmly with kitchen string.

Coat the roll in

flour

and brown it in a saucepan with

1/4 cups of oil

2 l of water

Add to the saucepan to cook the roll, along with the remaining

**1 teaspoon of bouillon
powder**

Cook over medium heat until the meat is fully cooked.

Slice the roll and serve it with the sauce formed during cooking.

Baked apples

Serve as a side dish.

Rinderrollbraten Robin Hood

**1 kg Rindfleisch (als
Steak geschnitten)**

mit

2 Teelöffel

Worcestersoße

beträufeln. Von den

- 3 Teelöffel**
Brühepulver zwei Teelöffel nehmen und damit das Fleisch bestreuen und ziehen lassen.
- 2 Esslöffel Butter** in einem Topf zerlassen und
- ¹/₂ Tassen fein geschnittene Zwiebeln** sowie
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie** hinzufügen und anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind.
- 6 Eier** verquirlen und dazugeben und ein Omelett stocken lassen.
- Das Rindfleisch ausbreiten und das fertige Omelett darauf legen. Das Fleisch aufrollen und mit Küchengarn fest binden.
- Die Rolle in
- Mehl** wälzen und in einem Topf mit
- ¹/₄ Tassen Öl** goldbraun anbraten.
- 2 l Wasser** zum Kochen des Bratens in den Topf füllen, das verbliebene Brühepulver (ein Teelöffel) hinzufügen.
- Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch durchgegart ist.
- Den Rollbraten in Scheiben schneiden und mit der entstandenen Soße servieren.
- Gebackene Äpfel** als Beilage servieren.

4.4 Lomo de cerdo en salsa de ciruelas

LOMO DE CERDO EN SALSA DE CIRUELAS

1 Kg. Lomo de Cerdo
2 Naranjas rebanadas
50 Grs. de Azúcar

300 Grs. de Ciruelas
6 naranjas en jugo

*1 cucharada de jugo de limón
Agua la necesaria*

Se limpia bien el lomo y se frie en poco aceite, cuando dore se le pone el jugo de las naranjas, sal y pimienta, las ciruelas deshuesadas. Se deja hervir a fuego suave hasta que esté cocida la carne y la salsa espesa. Se rebana y se sirve adornandola con las rebanadas de naranja.

Lomo de cerdo en salsa de ciruelas

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 kg de lomo de cerdo | Limpie bien y reserve. |
| 8 naranjas | Tome dos y córtelas en tiras; exprima el jugo de las otras seis. |
| | En una cazuela grande o sartén, dore el lomo de cerdo con un poco de |
| aceite | hasta que esté dorado. Luego, agregue el jugo de las naranjas, |
| 300 g de ciruelas deshuesadas | y |
| 50 g de azúcar | |
| | Condimente con |
| sal | y |
| pimienta | al gusto. |
| | Cocine a fuego lento durante aproximadamente 15 a 20 minutos , hasta que la carne esté tierna y la salsa se haya espesado. |
| | Corte el lomo en rodajas y decore con las tiras de naranja. |

Pork Tenderloin in Plum Sauce

1 kg of pork tenderloin	Clean thoroughly and set aside.
8 oranges	Slice two into strips and juice the remaining six. In a large pot or skillet, sear the pork tenderloin in a little
oil	until golden brown. Then add the orange juice, and
300 g of pitted plums	
50 g of sugar	Season with
salt	and
pepper	to taste. Simmer over low heat for approximately 15 to 20 minutes , until the meat is tender and the sauce has thickened. Slice the tenderloin and garnish with the orange strips.

Schweinefilet in Pflaumensoße

1 kg Schweinefilet	gut säubern und beiseitestellen.
8 Orangen	nehmen, davon zwei in Streifen schneiden und sechs auspressen. Das Schweinefilet in einem Bräter oder großem Topf mit wenig
Öl	anbraten, bis es goldbraun ist. Dann den Saft der Orangen,
300 g entsteinte Pflaumen	und
50 g Zucker	zum Filet hinzufügen. Mit
Salz	und
Pfeffer	nach Geschmack würzen. Bei niedriger Hitze ungefähr 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist und die Soße eingedickt ist.

Das Filet in Scheiben schneiden und mit den Orangenscheiben garnieren.

4.5 Costillas de la vendimia

Costillas de la vendimia	
Ingredientes para 4 personas:	
4 costillas de cerdo	Acáramele en una olla el azúcar con un poco de vinagre, bañe con el vino Madeira y añada los puerros picados. Espese con la harina y cocine la mezcla muy lentamente. Pase la salsa por un colador, incorporándolos con algunas uvas. Manténgala caliente. Cocine las costillas, bien desgrasadas, en un poco de mantequilla. Echeles sal y pimienta y sirvalas con la salsa agria dulce.
1 vaso de vino Madeira	
Algunos terrones de azúcar	
Vinagre	
3 ajos puerros	
1 cda de harina	
200g de uvas negras	
Mantequilla	
Sal y pimienta	

Costillas de la vendimia

Azúcar	Caramelice en una sartén con un poco de
mantequilla	y
1 vaso de vino	y unas gotas de
vinagre	añada a la mezcla.
3 puerros	Píquelos y agréguelos a la salsa, y espese con
1 cucharadita de	
harina	Deje cocinar a fuego lento y añada algunas de las
200 g de uvas	a la salsa.
	Mantenga la salsa caliente mientras las
4 costillas de cerdo	se fríen en un poco de mantequilla. Sazónelas con
sal	y
pimienta	al gusto.
	Sirva las costillas con la salsa y decore con el resto de las uvas frescas.

Wine Harvest Ribs

Sugar	Caramelize in a pan with a little
butter	
1 glass of wine	and a few drops of
vinegar	
	Add to the mixture.
3 leeks	Chop them and add to the sauce, then thicken with
1 teaspoon of flour	
	Cook over low heat and add some of the
200 g of grapes	to the sauce.
	Keep the sauce warm while the
4 pork ribs	are fried in a bit of butter. Season with
salt	and
pepper	to taste.
	Serve the ribs with the sauce and garnish with the remaining fresh grapes.

Weinlese-Rippchen

Zucker	in einer Pfanne mit etwas
Butter	karamellisieren.
1 Glas Wein	und ein paar Tropfen
Essig	hinzufügen.
3 Stangen Lauch	hacken und zur Soße hinzufügen und mit
1 Teelöffel Mehl	die Soße andicken.
	Bei niedriger Hitze langsam köcheln lassen und einige der
200 g Weintrauben	zur Soße hinzufügen.
	Die Soße warm halten, während die
4 Schweinerippchen	in etwas Butter gebraten werden. Diese mit.
Salz	und
Pfeffer	nach Geschmack würzen.
	Die Rippchen mit der Soße servieren und mit dem

Rest der frischen Trauben garnieren.

4.6 Hígado al madeira

Hígado al Madeira	Modo de Hacerse:
Ingredientes para 4 personas:	Prepare la salsa para condimentar. En una olla, derrita la mantequilla y añada el jamón cortado en daditos, la cebolla picada bien fina el macito de hierbas aromáticas, las pasas remojadas en agua tibia y luego escurridas más las uvas blancas. Cocine la salsa por un cuarto de hora a fuego muy lento, hasta que se haya reducido bastante. Al final, ya retirada del fuego añada el vino Madeira. Vierta la salsa de uvas sobre el hígado previamente dorado en la sartén en un poco de aceite y sal.
500g de hígado de ternera, cortado en rueditas o en una sola rueda, mas bien gruesa	
80 g de mantequilla	
100g de jamon cocido magro	
1 cebolla pequeña	
1 macito aromático	
1/4 de taza de vino blanco	
50g de pasas	
50g de uvas blancas	
1/4 de taza de vino Madeira	

Hígado de ternera a la Madeira

80 g de mantequilla	Derrítala en una sartén.
100 g de jamón magro cocido	Córtelo en pequeños cubos y agréguelos a la sartén.
1 cebolla pequeña	y
1 manojo de hierbas aromáticas	Finamente picados, incorpórelas.
50 g de pasas	Remójelas en agua tibia, escúrralas y agréguelas. También añada
50 g de uvas blancas	Cocine la salsa a fuego muy bajo durante unos 15 minutos, hasta que espese bien. Retire la sartén del fuego y mezcle con
1/4 tazas de vino blanco	
500 g de hígado de ternera	Córtelo en rodajas o déjelo como una pieza gruesa y fríalo en otra sartén con un poco de

aceite

Sazone con

sal al gusto.

Vierta la salsa de uvas preparada sobre el hígado y sirva caliente.

Kalbsleber à la Madeira

80 g Butter in einer Pfanne zerlassen.

100 g magerer

Kochschinken in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne geben.

1 kleine Zwiebel und

1 Bund Kräuter feinhacken und dazugeben.

50 g Rosinen in warmem Wasser einweichen, abtropfen lassen und dazugeben. Ebenfalls

50 g weiße Weintrauben hinzufügen.

Die Soße bei sehr niedriger Hitze etwa **15 Minuten** köcheln lassen, bis sie gut eingedickt ist.

Die Pfanne vom Herd nehmen und

1/4 Tassen Weißwein in die Soße einrühren.

500 g Kalbsleber in Scheiben schneiden oder als dickes Stück lassen und in einer anderen Pfanne mit etwas

Öl braten. Mit

Salz nach Geschmack würzen.

Die vorbereitete Traubensoße über die Leber gießen und heiß servieren.

Chapter 5

Otros Platos Principales

5.1 Envueltos de jamón

" ENVUELTO DE JAMON "

INGREDIENTES:

ESPARRAGOS
1 LITRO DE LECHE
150 GRAMOS DE HARINA
100 GRAMOS DE MANTEQUILLA
100 GRAMOS DE QUESO GRUYER RAYADO
4 YEMAS

PREPARACION:

SE PONE EN UN REFRACTARIO ENGRASADO. PUNTAS DE ESPARRAGOS ENVUELTAS EN JAMON COCIDO SE BAÑAN CON UNA SALSA HECHA CON UN--- LITRO DE LECHE MESCLADO CON 150 GRAMOS DE HARINA SE PONE AL FUEGO, Y UNA VEZ ESPESA SE LE AGREGA 100 GRAMOS DE MANTEQUILLA 100 GRAMOS DE QUESO GRUYER RAYADO. 4 YEMAS, LAS YEMAS SE BATEN CON UN POCO DE LECHE FRIA SE LE PONEN QUESO RAYADO ENSIMA DE LA SALSA, SE PONE A 350 GRADOS TAPANDO MUY BIEN EL MOLDE DESPUES SE PONEN AL ASADOR A QUE DORE EL QUESO.

Envueltos de jamón con espárragos

1/2 kg de espárragos	Blanquee los espárragos y envuelva las puntas con
250 g de jamón cocido	en rodajas finas. Coloque los envueltos en una fuente refractaria engrasada.
1 litro de leche	Para preparar la salsa, tome una taza de y resérvela. Coloque el resto de la leche en una olla y mézclela con
150 g de harina	Caliente suavemente.
100 g de mantequilla	Incorpórela a la salsa.
4 yemas	Bátalas con la leche fría reservada y añádalas a la salsa, mezclando bien.
100 g de queso gruyere rallado	Vierta la salsa sobre los envueltos de espárragos y espolvoree con
	Hornee los envueltos de espárragos en el refractario a 180 °C durante 20 a 25 minutos , hasta que el queso esté dorado.

Ham-Wrapped Asparagus

1/2 kg of asparagus	Blanch the asparagus, then wrap the tips with
250 g of cooked ham	cut into thin slices. Place the wrapped asparagus in a greased baking dish.
1 liter of milk	To prepare the sauce, take one cup of and set it aside. Pour the remaining milk into a pot and mix it with
150 g of flour	Heat gently.
100 g of butter	Stir into the sauce.
4 egg yolks	Beat them with the reserved cold milk and then add them to the sauce, mixing well.
	Pour the sauce over the wrapped asparagus and sprinkle with

**100 g of grated
Gruyère cheese**

Bake the wrapped asparagus in the dish at **180 °C (360 °F)** for **20 to 25 minutes**, until the cheese is golden brown.

Schinkenrollen mit Spargel

1/2 kg Spargel	blanchieren und danach die Spargelspitzen mit in dünne Scheiben geschnittenem
250 g Kochschinken	umwickeln und in eine gefettete Auflaufform legen. Zur Vorbereitung der Soße von
1 Liter Milch	eine Tasse abnehmen und beiseite stellen. Den Rest der Milch in einen Topf geben und mit
150 g Mehl	mischen und leicht erhitzen.
100 g Butter	in die Soße einrühren.
4 Eigelb	mit der restlichen kalten Milch verquirlen und dann in die Soße einrühren. Die Soße über die Spargelrollen gießen und mit geriebenem
100 g Gruyère-Käse	bestreuen. Die Spargelrollen in der Auflaufform bei 180 °C ca. 20 bis 25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

5.2 Hamburguesa con cebollas

Hamburguesa con cebollas	
Ingredientes:	
750 g de carne de res molida	
100 g de cebollas picadas finamente	
100 g de pimienta verde picado	
3 cdas grandes de salsa de chile	
Sal	
12 rodajas de cebollas fritas	
6 panes redondos	
100g de mantequilla	
2 cdas grandes de aceite	
Catsup	
	En una sartén fría las cebollas y el pimienta en 50 g de mantequilla. Vierta la carne picada sobre un plato añádale las cebollas el pimienta la salsa de chile la sal y mezcle bien. Forme seis hamburguesas con la carne y cocínelas en la mezcla de mantequilla que se encuentra en la sartén. Ponga cada una sobre una de las mitades de los panes calientes, decórelas con rodajas de pimientos morrones, rodajas de cebollas fritas y catsup. Cubra con la otra mitad.

Hamburguesa con cebollas

De las

3 cebollas cortar dos en rodajas y picar finamente la tercera. Asimismo,

100 g de pimienta verde picar finamente y añadir a la cebolla picada. Sazonar con un poco de

sal y

3 cucharadas de salsa de chile y sofreír en una sartén con la mitad de

100 g de mantequilla

750 g de carne molida de res colocar en un tazón y mezclar con las cebollas sofritas, el pimienta, la salsa de chile y la sal. Formar seis hamburguesas.

Cocinar las hamburguesas en una sartén. En otra sartén, freír las rodajas de cebolla usando la mantequilla restante.

6 panes para hamburguesa partir por la mitad, untar una mitad de cada pan con

catsup y la otra mitad con un poco de
mostaza y

mayonesa Calentar los panes en un horno precalentado a **180 °C** durante **5 minutos**.

Colocar cada hamburguesa sobre una de las mitades de los panes calientes.

Decorar con las rodajas de cebolla fritas y un poco de catsup.

Cubrir con la otra mitad del pan y servir caliente.

Hamburger with Onions

From the

3 onions slice two into rings and finely chop the third.

Also,

100 g of green pepper finely chop and add to the chopped onion. Season with a pinch of

salt and

3 tablespoons of chili

sauce

and sauté in a skillet with half of

100 g of butter

750 g of ground beef

place in a bowl and mix with the sautéed onions, peppers, the chili sauce, and salt. Shape into six patties.

Cook the patties in a skillet. In another skillet, fry the onion rings using the remaining butter.

6 hamburger buns

split in half, spread one half of each bun with

ketchup

and the other half with a little

mustard

and

mayonnaise

Warm the buns in a preheated oven at **180 °C (360 °F)** for **5 minutes**.

Place each hamburger patty on one half of the warm buns.

Garnish with the fried onion rings and a bit of ketchup.

Cover with the other half of the bun and serve hot.

Hamburger mit Zwiebeln

	Von den
3 Zwiebeln	zwei Zwiebeln in Scheiben schneiden und die dritte fein hacken. Ebenfalls
100 g grüne Paprika	fein hacken und zur gehackten Zwiebel hinzufügen, mit etwas
Salz	und
3 Esslöffel Chilisauc	würzen und in einer Pfanne mit der Hälfte der
100 g Butter	anbraten.
750 g Rinderhackfleisch	in eine Schüssel geben und mit den gebratenen Zwiebeln, Paprika, Chilisauc und Salz vermischen und zu sechs Hamburgern formen. Hamburger in der Pfanne braten. In einer weiteren Pfanne die Zwiebelscheiben anbraten, zum Braten die restliche Butter verwenden.
6 Hamburger-Brötchen	halbieren, die eine Hälfte jeden Brötchens mit
Ketchup	und die andere Hälfte mit etwas
Senf	und
Mayonnaise	bestreichen und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 5 Minuten leicht erhitzen. Jeden Hamburger auf eine Hälfte der warmen Brötchen legen. Mit den gebratenen Zwiebelscheiben und Ketchup garnieren. Hamburger mit der anderen Brötchenhälfte bedecken und warm servieren.

5.3 Hamburguesa con zanahorias

Hamburguesa con Zanahorias	
Ingredientes:	
750g de carne de res molida	Lave los champiñones, dejando dos para la decoración y cortando el resto Cocinelos en un poco de mantequilla Retirele las semillas
100g de zanahorias ralladas	las aceitunas y cortelas Mezcle con la carne
2 cdas grandes de crema fresca	las aceitunas cortadas los champiñones zanahorias, crema, anchoas, salsa de chile y la sal. Forme seis hamburguesas con la carne
250 g de champiñones (setas, callampas)	Cocinelas en la sartén en la mitad de la mantequilla y el aceite Ponga cada una sobre una mitad del pan adornado con zanahorias y champiñones pasados por mantequilla Cubra con la otra mitad del pan
1 limon	
Salsa de chile	
1cda de anchoas picadas	
10 aceitunas verdes	
100g de mantequilla	
2 cdas de aceite	
Sal	
6 panes redondos	

Hamburguesa con zanahorias

De los

- | | |
|------------------------------|---|
| 250 g de champiñones | separar dos para la decoración, picar finamente el resto y saltear en una sartén con un poco de |
| 100 g de mantequilla | |
| 10 aceitunas verdes | retirar las semillas, picar finamente y colocar en un tazón. |
| 100 g de zanahorias | rallar, separar la mitad, y añadir la otra mitad al tazón. |
| 2 cucharadas de crema fresca | agregar al tazón. |
| Salsa de chile | al gusto, y |
| 1 cucharadita de sal | para sazonar. |
| 750 g de carne molida de res | incorporar al tazón. |
| | Formar hamburguesas con la mezcla y cocinarlas en una sartén con la mantequilla restante y |
| 2 cucharadas de aceite | |
| 6 panes para hamburguesa | partir por la mitad. Tostar ligeramente cada mitad. |

Colocar cada hamburguesa en una mitad del pan.
Decorar con las zanahorias ralladas reservadas y los champiñones separados.

Cubrir con la otra mitad del pan y servir caliente.

Hamburger with Carrots

From the

250 g of mushrooms set aside two for garnishing, finely chop the rest, and sauté in a pan with some of the

100 g of butter

10 green olives Remove the pits, finely chop, and place in a bowl.

100 g of carrots Grate, set aside half, and add the other half to the bowl.

**2 tablespoons of
crème fraîche** Add to the bowl.

Chili sauce To taste, and

1 teaspoon of salt for seasoning.

750 g of ground beef Add to the bowl.

Form patties from the mixture and cook them in a pan with the remaining butter and

2 tablespoons of oil

6 hamburger buns Cut in half. Lightly toast each half.

Place each patty on one half of the bun.

Garnish with the reserved grated carrots and mushrooms.

Cover with the other half of the bun and serve warm.

Hamburger mit Karotten

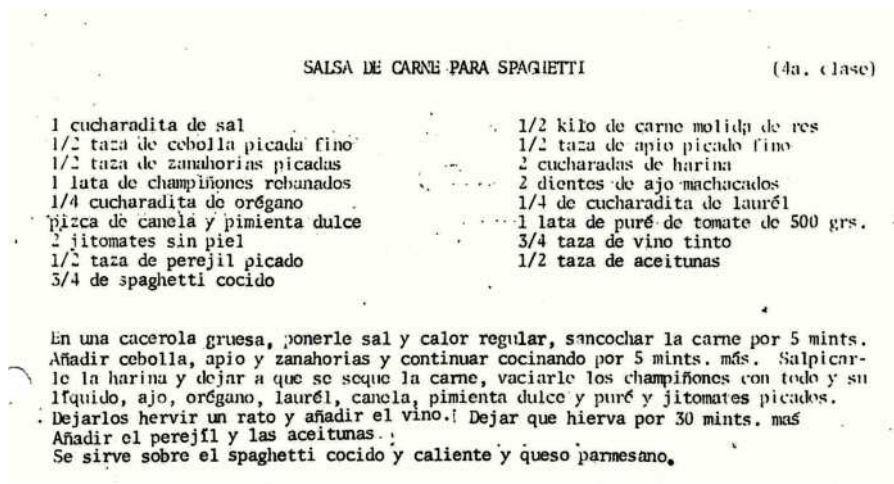
Von

250 g Champignons zwei Champignons für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein hacken und etwas von

100 g Butter zum Anbraten der feingehackten Champignons in einer Pfanne verwenden.

10 grüne Oliven	entkernen, fein hacken und in eine Schüssel geben.
100 g Karotten	reiben, die Hälfte davon beiseitestellen, die andere Hälfte ebenfalls in die Schüssel füllen.
2 Esslöffel Crème fraîche	hinzufügen.
Chilisauce	nach Geschmack und
1 Teelöffel Salz	zum Würzen hinzufügen.
750 g Rinderhackfleisch	ebenfalls hinzufügen. Aus der Mischung Hamburger formen und in einer Pfanne mit restlicher Butter und
2 Esslöffel Öl	braten.
6 Hamburger-Brötchen	halbieren. Jede Brötchenhälfte leicht toasten. Jedes Hamburger-Pattie auf eine Brötchenhälfte legen. Mit beiseitegelegten geriebenen Karotten und den Champignons garnieren. Mit der anderen Brötchenhälfte abdecken und warm servieren.

5.4 Espaguetis con salsa de carne



Salsa de carne para spaghetti

500 g de spaghetti	Cocinar.
1 cucharadita de sal	En una olla grande, añadir
500 g de carne molida	y calentar a fuego medio. Sofreír
de res	durante 5 minutos.
1 cebolla pequeña	y
1 a 2 tallos de apio	y
2 zanahorias pequeñas	finamente picadas. Añadir y cocinar por cinco minutos más.
2 cucharadas de	
harina	Espolvorear sobre la carne y tostar ligeramente.
2 tomates	Pelar, picar y agregar.
250 g de puré de	
tomate	y
250 g de tomate	
triturado	Agregar.

1 lata de champiñones

en trozos Añadir junto con su líquido.

2 dientes de ajo

Picados o machacados, añadir junto con

1/4 cucharadita de

orégano y

1/4 cucharadita de

laurel y

1 pizca de canela

y

1 pizca de pimentón

dulce

Cocer la mezcla durante algunos minutos y luego agregar

3/4 taza de vino tinto

Dejar que la salsa hierva a fuego bajo durante **30 minutos**, revolviendo de vez en cuando.

1/2 manojo de perejil

Picado finamente, añadir.

15 aceitunas

Agregar y mezclar bien.

Servir la salsa caliente sobre los spaghetti cocidos y espolvorear parmesano al gusto.

Meat Sauce for Spaghetti

500 g spaghetti

Cook according to package instructions.

In a large pot, add

1 teaspoon salt

and heat over medium heat. Sauté

500 g ground beef

for **5 minutes**.

1 small onion

and

1 to 2 celery stalks

and

2 small carrots

finely chopped. Add to the pot and cook for an additional five minutes.

2 tablespoons flour

Sprinkle over the meat and lightly toast.

2 tomatoes

Peel, chop, and add to the pot.

250 g tomato paste

and

250 g strained

tomatoes

Add to the mixture.

1 can of mushrooms in

pieces Add along with their liquid.

2 garlic cloves Finely chopped or crushed, add along with

1/4 teaspoon oregano and

1/4 teaspoon bay leaf and

1 pinch cinnamon and

1 pinch sweet paprika .

Simmer the mixture for a few minutes, then add

3/4 cup red wine . Allow the sauce to simmer over low heat for **30 minutes**, stirring occasionally.

1/2 bunch parsley Finely chopped, add to the pot.

15 olives Add and mix well.

Serve the hot sauce over the cooked spaghetti and sprinkle with Parmesan to taste.

Fleischsoße für Spaghetti

500 g Spaghetti kochen.

In einem großen Topf

1 Teelöffel Salz hinzufügen und auf mittlerer Hitze

500 g

Rinderhackfleisch **5 Minuten** anbraten.

1 (kleine) Zwiebel und

1 - 2 Selleriestangen und

2 kleine Karotten fein gehackt hinzufügen und weitere fünf Minuten kochen.

2 Esslöffel Mehl über das Fleisch streuen und leicht anrösten lassen.

2 Tomaten schälen, hacken und hinzugeben.

250 g Tomatenmark und

250 g passierte Tomaten hinzugeben.

1 Dose Champignons in Stücken mit der Flüssigkeit hinzugeben.

- 2 Knoblauchzehen** hacken oder zerdrücken und hinzugeben. Ebenso
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Oregano** und
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Lorbeer** und
- 1 Prise Zimt** und
- 1 Prise süßes Paprikapulver** zum Würzen hinzugeben.
- Die Mischung einige Minuten köcheln lassen, dann
- $\frac{3}{4}$ Tasse Rotwein** hinzufügen. Die Soße bei niedriger Hitze **30 Minuten** lang unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie** fein gehackt und hinzufügen.
- 15 Oliven** hinzugeben. Alles gut vermengen.
- Die heiße Soße über die gekochten Spaghetti geben und mit Parmesan nach Geschmack bestreuen.

5.5 Champiñones a la griega

ENTREMÉS

CHAMPIÑONES A LA GRIEGA

INGREDIENTES:

- 3 ZANAHORIAS. PELADAS
- 2 CEBOLLAS FINAMENTE PICADAS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2/3 TAZA DE VINO BLANCO SECO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA
- 1 RAMILLETE DE YERBAS DE OLOR
- 225 GRs. DE CHAMPIÑONES
- 8 TOMATES (JITOMATES) PELADOS Y SIN SEMILLAS

ADORNOS:

- 4 CUCHARADAS DE PEREJIL. FINAMENTE PICADO

TIEMPO DE COCCION: 20 MINUTOS

PELE Y PIQUE FINAMENTE LAS ZANAHORIAS, VIERTALAS EN EL ACEITE CALIENTE, JUNTO CON LAS CEBOLLAS Y FRÍALAS HASTA QUE ESTEN DORADOS. AGREGUE CON CUIDADO UN POCO DE VINO, SAZONE CON SAL Y PIMIENTA Y AÑADA EL RAMILLETE DE YERBAS, LAVE LOS CHAMPIÑONES, CORTELE LOS TALLOS Y AGREGUELOS A LA MEZCLA DE CEBOLLA. JUNTO CON LOS JITOMATES Y UN POCO MAS DE VINO SI FUERA NECESARIO (NO DEBE TENER MUCHO LIQUIDO YA QUE LOS CHAMPIÑONES SOLTARAN JUGO DURANTE LA COCCION). COCCINE SIN TAPAR. DE 15 A 20 MINUTOS. RETIRE EL RAMILLETE DE YERBAS, ESPOLVOREE CON EL PEREJIL PICADO Y SIRVALOS FRIOS.

CALORIAS POR RACION: 125

La Compañía de la Cocina de la Casa

Champiñones a la griega

- 3 zanahorias Pelar y picar finamente.
- 2 cebollas Picar finamente.
- 2 cucharadas de aceite de oliva Calentar en una sartén y sofreír las zanahorias junto con las cebollas hasta que estén doradas. Con cuidado, añadir
- 2/3 taza de vino blanco seco
- Sal y
- pimienta negra Al gusto, para sazonar.

1 manojo de hierbas aromáticas, por ejemplo, tomillo, orégano, hojas de laurel	Añadir a la sartén.
300 g de champiñones	Lavar y cortarles los tallos.
6 tomates	Pelar. Añadir los champiñones y los tomates a la sartén.
Sugerencia	Si es necesario, agregar un poco más de vino blanco, pero asegurarse de que no haya demasiado líquido, ya que los champiñones soltarán jugo durante la cocción. Cocinar a fuego bajo y tapado durante 15 a 20 minutos . Retirar el manojo de hierbas.
1/4 manojo de perejil	Picar finamente y espolvorear sobre los champiñones. Servir frío.

Greek-Style Mushrooms

3 carrots	Peel and finely chop.
2 onions	Finely chop.
2 tablespoons olive oil	Heat in a pan and sauté the carrots together with the onions until golden brown.
2/3 cup dry white wine	Add carefully. Season with
Salt	and
black pepper	to taste.
1 bunch aromatic herbs, e.g. thyme, oregano, bay leaves	Add.
300 g mushrooms	Clean and trim the stems.
6 tomatoes	Peel. Add the mushrooms and tomatoes to the pan.
Hint	If necessary, add a little more white wine, but

make sure not to add too much liquid, as the mushrooms release juice during cooking.

Simmer over low heat, covered, for **15 to 20 minutes**.

Remove the herb bundle.

1/4 bunch parsley Finely chop and sprinkle over the mushrooms.

Serve cold.

Champignons auf griechische Art

3 Karotten schälen und fein hacken.

2 Zwiebeln fein hacken.

2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten zusammen mit den Zwiebeln anbraten, bis sie goldbraun sind.

Vorsichtig

2/3 Tasse trockener Weißwein hinzufügen.

Salz und

schwarzer Pfeffer nach Geschmack zum Würzen verwenden.

1 Bund aromatische Kräuter, z.B.

Thymian, Oregano, Lorbeerblätter

hinzufügen.

300 g Champignons reinigen und deren Stiele abschneiden.

6 Tomaten schälen.

Die Champignons und Tomaten in die Pfanne geben.

Tip Falls nötig, etwas mehr Weißwein hinzufügen, aber darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit entsteht, da die Champignons während des Kochens Saft abgeben.

Bei niedriger Hitze und abgedeckt **15 bis 20 Minuten** köcheln lassen.

Das Kräuterbündel entfernen.

1/4 Bund Petersilie feinhacken und damit die Champignons bestreu-

en.

Kalt servieren.

5.6 Asiatische Nudeln mit Erdnusssoße

Asiatische Nudeln

(z.B. Mie-Nudeln) nach Packungsanleitung kochen, danach das Wasser abgießen. Etwas Nudelwasser behalten und beiseitestellen.

Gemüse nach Wahl

(z.B. Brokkoli und

Möhren)

Brokkoli in kleine Röschen schneiden, Möhren in Streifen schneiden. Mit etwas

Öl

und Gewürzen wie

Knoblauchpulver

und/oder

Chili

und/oder

Paprikapulver

und

Salz

und

Pfeffer

vermengen.

In den Airfryer (in die Heißluftfritteuse) geben und knusprig garen.

2 Esslöffel

Erdnussbutter

mit

Sojasoße

nach Geschmack und dem beiseitegestellten Nudelwasser verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Je mehr Nudelwasser, desto dünner wird die Soße.

2 Knoblauchzehen

pressen und zur Soße geben. Mit

**Sriracha oder einer
anderen scharfen Soße**

abschmecken.

Frühlingszwiebeln

schneiden.

Die Nudeln mit der Erdnusssoße vermengen, das knusprige Gemüse darauf anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Asian Noodles with Peanut Sauce

Asian noodles (e.g., Mie noodles)	Cook according to the package instructions, then drain. Reserve some of the noodle water and set aside.
Broccoli	Cut into small florets.
Carrots	Cut into strips.
oil	Toss the vegetables with a little
garlic powder	and seasonings such as
chili	and/or
paprika	and
salt	and
pepper	.
	Place in the air fryer and cook until crispy.
2 tablespoons peanut butter	Mix with soy sauce to taste and the reserved noodle water until a creamy consistency is achieved. The more noodle water is added, the thinner the sauce will be.
2 garlic cloves	Mince or press and add to the sauce.
	Season with
Sriracha or another hot sauce	to taste.
Green onions	Slice.
	Toss the noodles with the peanut sauce, arrange the crispy vegetables on top, and garnish with the green onions.

Fideos con salsa de cacahuete

Fideos asiáticos (por ejemplo, fideos Mie)	Cocinar según las instrucciones del paquete, luego escurrir el agua. Reservar un poco del agua de cocción y dejar aparte.
---	---

Verduras al gusto (por

ejemplo, brócoli y

zanahorias)

Cortar el brócoli en pequeños ramilletes y las zanahorias en tiras. Mezclar con un poco de

aceite

y condimentos como

ajo en polvo

y/o

chile

y/o

pimentón en polvo

y

sal

y

pimienta

Cocinar en una freidora de aire (air fryer) hasta que estén crujientes.

2 cucharadas de crema

de cacahuete

Mezclar con

salsa de soya

al gusto y el agua de cocción reservada, hasta obtener una consistencia cremosa. Cuanto más agua de cocción, más líquida será la salsa.

2 dientes de ajo

Prensar y añadir a la salsa. Ajustar el sabor con

Sriracha u otra salsa

picante

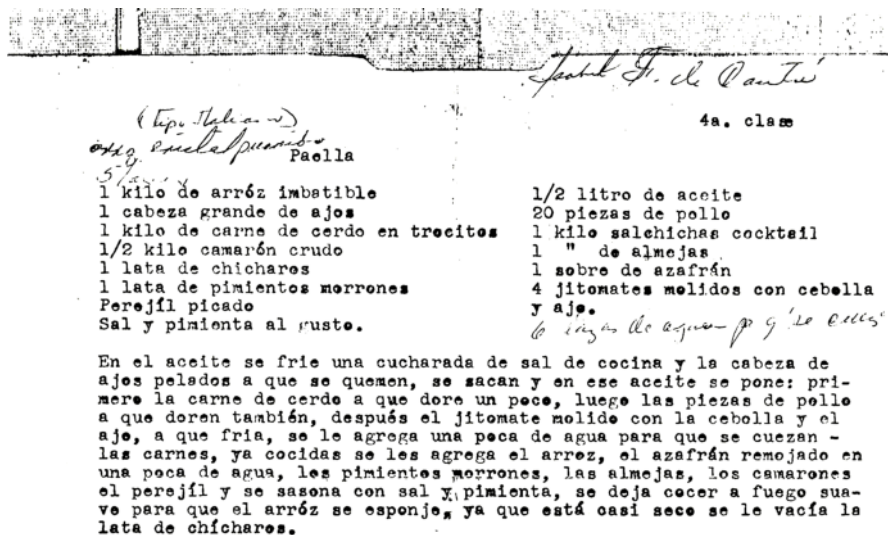
.

Cebollines

Cortar.

Mezclar los fideos con la salsa de cacahuete, colocar las verduras crujientes encima y decorar con los cebollines.

5.7 Paella



Paella

Calienta

$\frac{1}{4}$ litro de aceite en una sartén grande (paellera).

Añade una pizca de

sal y

1 cabeza grande de ajo pelada.

Fríe el ajo hasta que esté dorado.

Retíralo y resérvalo.

Dora ligeramente

1 kg de carne de cerdo
 en trozos en la sartén.

Agrega

20 piezas de pollo
 (muslos o piernas) y dóralas también.

Muele

- 4 tomates** y
- 1 cebolla** y el ajo reservado.
Añade esta mezcla a la sartén.
Cocina a fuego lento durante unos minutos.
Agrega
- 2–2½ litros de agua** para cocer la carne.
Incorpora
- 1 kg de arroz** y
- 1 sobre de azafrán** remojado previamente en agua.
Mezcla bien.
Añade
- 1 lata de pimientos morrones** y
- 1 kg de almejas** a la mezcla.
- Sugerencia** Asegúrate de limpiar bien las almejas y descartar las que no se cierran al tocarlas, ya que no están frescas.
Limpia y pela
- ½ kg de camarones crudos**
Agrégalos a la mezcla.
Incorpora
- 1 kg de salchichas cóctel** al arroz.
Sazona con
- sal** y
- pimienta** al gusto.
Cocina a fuego bajo durante 20–25 minutos hasta que el arroz esté esponjoso y bien cocido.
Pica finamente
- ½ manojo de perejil** y úsalo para decorar.
Cuando el arroz esté casi seco, añade
- 1 lata de chícharos** a la mezcla.
Sirve caliente.

Paella

- 1/4 liter of oil** Heat in a large pan (paella pan).
- Salt** Add a pinch.
- 1 large head of garlic** Peel and fry until golden brown. Remove and set aside.
- 1 kg of pork in chunks** Sauté lightly.
- 20 pieces of chicken (drumsticks or thighs)** Add and sauté until golden brown.
- 4 tomatoes** Blend together with
- 1 onion** and the reserved garlic, then add to the pan.
- 2–5/2 liters of water** Add to cook the meat and simmer for a few minutes.
- 1 kg of rice** Add together with
- 1 packet of saffron** pre-soaked in water and mix well.
- 1 can of bell peppers** Add together with
- 1 kg of clams** to the mixture.
- Hint** Make sure to thoroughly clean the clams and discard any that do not close when tapped, as they may not be fresh.
- 1/2 kg of raw shrimp** Clean, peel, and add to the pan.
- 1 kg of cocktail sausages** Add to the rice and season with salt and
- Pepper** to taste.
- Cook over low heat for **20–25 minutes** until the rice is tender and fluffy.
- 1/2 bunch of parsley** Finely chop and use as a garnish.
- When the rice is almost dry, add
- 1 can of peas** .
- Serve hot.

Paella

- 1/4 l Öl** in einer großen Pfanne (Paellapfanne) erhitzen.
Eine Prise

Salz	und die geschälte
1 große	
Knoblauchknolle	in der Pfanne braten, bis sie goldbraun ist. Den Knoblauch entnehmen und beiseitelegen.
1 kg Schweinefleisch in	
Würfeln	anbraten, bis es leicht gebräunt ist.
20 Hühnerstücke	
(Hähnchenkeulen oder	
Hähnchenschenkel)	hinzufügen und ebenfalls anbraten.
4 Tomaten	und
1 Zwiebel	zusammen mit dem Knoblauch pürieren und hinzufügen.
	Einige Minuten köcheln lassen und dann
2–2½ l Wasser	hinzufügen, um das Fleisch zu garen.
1 kg Reis	und den eingeweichten
1 Päckchen Safran	hinzufügen.
	Alles gut vermengen.
1 Dose Paprika	und
1 kg Muscheln	hinzufügen.
Tipp	Darauf achten, die Muscheln gründlich zu reinigen und alle Muscheln auszusortieren, die sich nicht schließen, wenn sie leicht angetippt werden, da diese nicht mehr frisch sind.
½ kg rohe Garnelen	reinigen, schälen und hinzufügen.
1 kg	
Cocktailwürstchen	zum Reis geben.
	Mit Salz und
Pfeffer	nach Geschmack würzen.
	Bei niedriger Hitze 20–25 Minuten kochen, bis der Reis gar und locker ist.
½ Bund Petersilie	hacken und zum Garnieren verwenden.
	Wenn der Reis fast trocken ist,
1 Dose Erbsen	darüber geben.
	Heiß servieren.

5.8 Papa rellenas a la crema

Papas rellenas a la crema.

Ingredientes

- 6 Papas grandes.
- 1 Huevo.
- Quezo rallado Gruyere.
- Sal, pimienta, nuez moscada y
- leche la necesaria.

Manera de Preparar

Después de haber pelado las papas se cortan por la mitad y se vacían de manera que queden como tacitas.

Se hierven juntamente con la pulpa que se les quitó. Una vez cocidas la pulpa se pasa por un tamiz y se le agrega la yema del huevo, sal pimienta y nuez moscada, dos ó tres cucharadas de queso rallado, una poca de leche y para finalizar, la clara de huevo a punto de nieve.

Se revuelve todo con una cuchara de madera.

Con esta mezcla se rellenan las papas que se disponen sobre un plátón refractario engrasado de mantequilla.

Se espolvorean con pan molido y se ponen en el horno durante 20 minutos, untando de cuando en cuando las papas, con mantequilla derretida.

Papas rellenas con crema

6 papas grandes

Pela, corta por la mitad y vacía cuidadosamente para formar pequeñas tacitas.

Cuece las mitades de papa junto con la pulpa extraída hasta que estén suaves, pero lo suficientemente firmes como para mantener su forma.

Separa la yema de la clara y reserva

1 huevo

para usarlo más adelante.

	Pasa la pulpa de papa cocida por un tamiz y mézclala con la yema
1/2 cucharadita de sal	y
1/4 cucharadita de pimienta negra molida	y
1 pizca de nuez moscada	y
30–50 g de queso rallado (Gruyere)	y
2–3 cucharadas de leche	hasta obtener una mezcla cremosa.
	Bate la clara a punto de nieve e incorpórala cuidadosamente a la mezcla de papa.
	Rellena las papas con la mezcla y colócalas en un refractario previamente engrasado con
1 cucharada de mantequilla	.
	Espolvorea las papas rellenas con
2 cucharadas de pan molido	y hornea a 180 °C durante 20 minutos .
	Durante el horneado, unta ocasionalmente las papas con mantequilla derretida para evitar que se sequen.
Sugerencia	Rinde para 4–6 porciones.

Stuffed Potatoes with Cream

6 large potatoes	Peel, cut in half, and carefully hollow out the centers to form small cups.
	Cook the potato halves along with the removed pulp until tender but firm enough to retain their shape.
1 egg	Separate the yolk from the white and set aside.
	Pass the cooked potato pulp through a sieve and mix with
1/2 teaspoon salt	and

- 1/4 teaspoon ground black pepper** and
1 pinch of nutmeg and
30–50 g grated Gruyere cheese and
2–3 tablespoons milk to create a creamy mixture.
 Beat the egg white until stiff peaks form and gently fold it into the potato mixture.
 Fill the potato cups with the mixture and place them in a baking dish greased with
1 tablespoon butter
 Sprinkle the stuffed potatoes with
2 tablespoons breadcrumbs and bake at **180 °C (360 °F)** for **20 minutes**.
 During baking, occasionally brush the potatoes with melted butter to prevent drying out.
Hint Serves 4–6 portions.

Gefüllte Kartoffeln mit Sahne

- 6 große Kartoffeln** schälen, halbieren und vorsichtig aushöhlen, um kleine Schälchen zu formen.
 Die Kartoffelhälften zusammen mit dem herausgenommenen Fruchtfleisch kochen, bis sie weich, aber fest genug sind, um ihre Form zu behalten.
1 Ei aufschlagen, Eigelb vom Eiweiß trennen und beiseite stellen.
 Das gekochte Kartoffelfruchtfleisch durch ein Sieb passieren und mit dem Eigelb und
1/2 Teelöffel Salz und
1/4 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer und
1 Prise Muskatnuss und
30–50 g geriebener Gruyère-Käse und

2–3 Esslöffel Milch zu einer cremigen Masse vermischen.

Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Kartoffelmasse heben.

Die Kartoffeln mit der Mischung füllen und in eine mit

1 Esslöffel Butter gefettete Auflaufform legen.

Die gefüllten Kartoffeln mit

2 Esslöffel

Semmelbrösel bestreuen und bei **180 °C** für **20 Minuten** im Ofen backen.

Während des Backens gelegentlich mit geschmolzener Butter bestreichen, damit die Kartoffeln nicht austrocknen.

Tipp Ergibt vier bis sechs Portionen.

5.9 Arroz al estilo yugoslavo

7

Se hace una sopa de arroz blanco con 2 tazas de arroz,

3 pechugas de pollo cocidas y deshebradas

1 cebolla finamente picada

2 cucharadas de aceite

2 jitomates sin piel rebanados

1/4 litro de crema

2 ajos

4 jitomates molidos

1 cucharadita de paprika

1 chile pimiento verde

2 pimientos morrones de lata

En el aceite se acitrona la cebolla y el pimiento verde, se le agrega el jitomate molido con los ajos, y se sasona con sal y pimienta, se le pone un poco de caldo de pollo y el pollo deshebrado y se deja sasonar.

En un platón engrasado con mantequilla se pone una capa de arroz y otra de pimientos morrones en tiras, rebanadas de jitomate y el pollo con salsa, dejando una poca de salsa, se cubre con otra capa de arroz, se baña con la sal

Arroz al estilo yugoslavo

Cuece

2 tazas de arroz y reserva.

Cocina y desmenuza

2 pechugas de pollo y reserva.

Calienta

2 cucharadas de aceite en una sartén.

	Pica finamente
1 cebolla	y añádela a la sartén.
	Pica finamente
1 pimienta verde	y añádelo a la sartén.
	Sofríe la cebolla junto con el pimienta.
	Muele
4 tomates medianos	y resérvalos.
	Prensa
2 dientes de ajo	y agrégalos a los tomates molidos.
	Sazona con
1 cucharadita de pimentón (paprika)	y
1–2 cucharaditas de caldo de pollo en polvo	y mezcla bien.
	Sazona con
sal	y
pimienta	al gusto.
	Incorpora el pollo desmenuzado.
	Mezcla todo bien y deja que hierva.
	Engrasa un molde para hornear mediano (aproximadamente 20x30 cm) con
1 cucharada de mantequilla	y cubre el fondo con una capa de arroz.
	Corta en tiras
1 lata pequeña de pimientos (aproximadamente 200 g)	
	Pela y corta en rodajas
2 tomates medianos	y resérvalos.
	Coloca sobre el arroz una capa de pimientos, rodajas de tomate y la mezcla de pollo con tomate.
	Reserva un poco de la salsa.
	Coloca otra capa de arroz encima y cubre con la

salsa restante.

Vierte

1/4 l de crema sobre el arroz.

Hornea en un horno precalentado a **180 °C** durante **30 minutos**.

Rice Yugoslavian Style

2 cups of rice Cook until tender.

2 chicken breasts Cook until done and shred.

2 tablespoons of oil Heat in a pan.

1 onion Finely chop and add to the pan.

1 green bell pepper Finely chop and add to the pan.

Sauté the onion and bell pepper together.

4 medium-sized

tomatoes Blend together with

2 garlic cloves pressed.

1 teaspoon of paprika Add to the tomato mixture together with

1–2 teaspoons of chicken broth powder and season with

salt and

pepper to taste.

Add the shredded chicken to the mixture, mix well, and let simmer.

Grease a medium-sized baking dish (approximately 20×30 cm) with

1 tablespoon of butter and cover the bottom with a layer of rice.

1 small can of bell peppers

(approximately 200 g) Cut into strips.

2 medium-sized

tomatoes Peel and slice.

Place a layer of pepper strips, tomato slices, and the chicken–tomato mixture over the rice.

Reserve some sauce.

Add another layer of rice, cover with the remaining sauce, and pour over

1/4 liter of cream

Bake in a preheated oven at **180 °C (360 °F)** for **30 minutes**.

Reis nach jugoslawischer Art

- | | |
|--|--|
| 2 Tassen Reis | kochen. |
| 2 Hähnchenbrüste | braten und zerkleinern. |
| 2 Esslöffel Öl | in einer Pfanne erhitzen. |
| 1 Zwiebel | feinhacken und in die Pfanne geben. |
| 1 grüne Paprika | ebenfalls feinhacken und in die Pfanne geben. Zwiebeln sowie die grüne Paprika anbraten. |
| 4 mittelgroße Tomaten | pürieren und |
| 2 Knoblauchzehen | pressen und mit den pürierten Tomaten hinzufügen. Mit |
| 1 Teelöffel Paprikagewürz | und |
| 1–2 Teelöffel Hühnerbrühepulver | direkt in die Mischung einrühren. Mit |
| Salz | und |
| Pfeffer | abschmecken..
Das zerkleinerte Hähnchenfleisch hinzufügen. Alles gut vermischen und köcheln lassen.
Eine mittelgroße Auflaufform (ca. 20x30 cm) mit |
| 1 Esslöffel Butter | einstreichen und mit einer Schicht Reis füllen.
Aus |
| 1 kleine Dose Paprika (ca. 200 g) | die Paprika in Streifen schneiden; ebenso |
| 2 mittelgroße Tomaten | enthäuten und in Scheiben schneiden.
Auf den Reis nun eine Schicht Paprikastreifen, Tomatenscheiben und die Hähnchen-Tomaten-Mischung geben. Etwas Soße zurückhalten. |

Eine weitere Schicht Reis daraufgeben, mit der restlichen Soße und
1/4 Liter Sahne übergießen.
Im vorgeheizten Ofen bei 180°C (350°F) etwa 30 Minuten backen.

5.10 Curry

Kokos-Curry mit Gemüse und Kichererbsen

200 g Reis nach Packungsanleitung kochen.
400–500 g Gemüse
nach Wahl (z.B.
Brokkoli, Zucchini,
Aubergine, Möhren) in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite-
stellen.
1 Zwiebel fein hacken und
2 Knoblauchzehen pressen oder fein hacken und in einer großen Pfanne oder einem Topf mit
Olivensöl anbraten.
Das geschnittene Gemüse hinzufügen und mit
1 TL Curry und
1/2 TL Kurkuma und
1/4 TL Chili und
1/2 TL Paprikapulver und
1/2 TL Salz und
1/4 TL Pfeffer würzen.
1 EL Tomatenmark in die Pfanne geben und leicht anrösten, damit sich die Aromen entfalten.
1 Dose Kichererbsen
(400 g) in einem Sieb abspülen und hinzufügen und kurz mitbraten.

1 Dose gehackte

Tomaten (400 g) untermischen.

1 Dose Kokosmilch

(400 ml)

vor dem Öffnen gut schütteln und über den Pfanneninhalt gießen und vermischen.

Bei mittlerer Hitze **10–15 Minuten** köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Zwischendurch abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Mit dem Reis servieren.

Tipp Optional mit frischem Koriander oder einem Spritzer Limettensaft garnieren.

Coconut Curry with Vegetables and Chickpeas

200 g rice

Cook according to package instructions.

400–500 g vegetables

of choice (e.g.,

broccoli, zucchini,

eggplant, carrots)

Cut into bite-sized pieces and set aside.

1 onion

Finely chop.

2 garlic cloves

Press or finely chop and sauté both together in a large pan or pot with

olive oil

Add the chopped vegetables and season with

1 teaspoon curry

powder

and

1/2 teaspoon turmeric

and

1/4 teaspoon chili

powder

and

1/2 teaspoon paprika

and

1/2 teaspoon salt

and

1/4 teaspoon pepper

1 tablespoon tomato

paste Add to the pan and lightly toast to enhance the flavors.

1 can chickpeas (400

g) Rinse in a sieve and add to the mixture.

1 can diced tomatoes

(400 g) Stir into the mixture.

1 can coconut milk

(400 ml) Shake well before opening and pour over the mixture.

Cook over medium heat for **10–15 minutes** until the vegetables are tender.

Taste and adjust seasoning if necessary.

Serve with the rice.

Hint Optional: Garnish with fresh cilantro or a squeeze of lime juice.

Curry de coco con verduras y garbanzos

Cuece

200 g de arroz según las instrucciones del paquete.

Corta en trozos del tamaño de un bocado

400–500 g de verduras

al gusto (p. ej.,

brócoli, calabacín,

berenjena, zanahorias) y reserva.

Pica finamente

1 cebolla

Prensa o pica finamente

2 dientes de ajo

Sofríe la cebolla y el ajo en una sartén grande o una olla con

aceite de oliva

Añade las verduras cortadas y sazona con

1 cucharadita de curry y

1/2 cucharadita de cúrcuma y

**1/4 cucharadita de
chile y**

**1/2 cucharadita de
pimentón y**

$1/2$ cucharadita de sal y

**1/4 cucharadita de
pimienta**

Agrega

1 cucharada de pasta
de tomate

y tuesta ligeramente para intensificar los sabores.

Enjuaga en un colador

1 lata de garbanzos
(400 g)

y añádelos a la mezcla.

Sofríe brevemente y luego incorpora

1 lata de tomates
triturados (400 g)

Agita bien antes de abrir

1 lata de leche de coco
(400 ml)

y viértela sobre la mezcla.

Cocina a fuego medio durante **10–15 minutos**, hasta que las verduras estén tiernas.

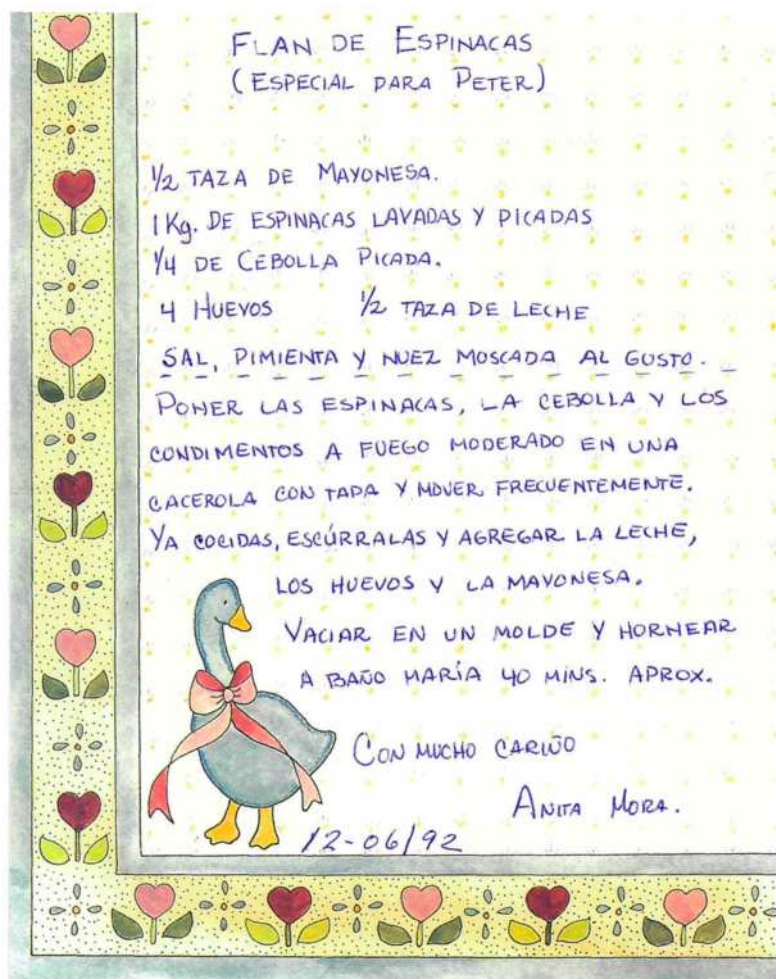
Prueba y ajusta el sazón si es necesario.

Sirve con el arroz.

Sugerencia

Opcional: Decora con cilantro fresco o unas gotas de jugo de lima.

5.11 Flan de espinacas



Flan de espinacas

Coloca

1 kg de espinacas
(frescas o
descongeladas) en una cacerola con tapa.

1 cebolla pequeña o mediana y añádela a la cacerola.

Sazona con

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y

$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta y

1 pizca de nuez moscada

Cocina a fuego medio con la cacerola tapada, moviendo con frecuencia.

Agrega un poco de agua o aceite si es necesario para evitar que se pegue.

Escurre bien las espinacas cocidas para eliminar el exceso de líquido.

Añade

$\frac{1}{2}$ taza de leche (aproximadamente 120 ml) y

4 huevos y

250 g de mayonesa

Mezcla todo hasta obtener una preparación homogénea.

Vierte la mezcla en un molde con capacidad aproximada de 1 litro.

Hornea en un horno precalentado a **180 °C** al baño maría.

Asegúrate de que el agua del baño maría alcance la mitad de la altura del molde.

Después de **40 minutos**, verifica si el flan está listo.

Retira del horno, deja enfriar ligeramente y desmolda con cuidado.

Sugerencia Opcional: Decora con queso rallado, hierbas frescas o una cucharada de crema agria. Rinde 4–6 porciones.

Spinach Flan

1 kg spinach (fresh or thawed) Place in a pot with a lid.

1 small to medium onion Finely chop and add.
Season with

1/2 teaspoon salt and

1/4 teaspoon pepper and

1 pinch nutmeg

Cook over medium heat in a covered pot, stirring frequently. Add a little water or oil if necessary to prevent sticking.

Drain the cooked spinach well to remove excess liquid and add

1/2 cup milk (about 120 ml) together with

4 eggs and

250 g mayonnaise and mix until smooth.

Pour the mixture into a mold with a capacity of approximately 1 liter.

Bake in a preheated oven at **180 °C (360 °F)** in a water bath. The water should reach halfway up the sides of the mold.

After **40 minutes**, check if the flan is done. A knife inserted in the center should come out clean.

Remove from the oven, let cool slightly, and carefully unmold.

Hint Optional: Garnish with grated cheese, fresh herbs, or a dollop of sour cream. Serves 4–6 portions.

Spinatflan

1 kg Spinat (frisch oder tiefgekühlt, aufgetaut) in einen Topf mit Deckel geben.

- 1 kleine bis mittelgroße Zwiebel** hacken und hinzufügen, ebenso
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz** und
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Pfeffer** sowie
- 1 Prise Muskatnuss** hinzufügen.
- Bei mittlerer Hitze in einem Topf mit Deckel garen, dabei regelmäßig umrühren. Falls nötig, etwas Wasser oder Öl hinzufügen, damit nichts anbrennt.
- Den gekochten Spinat gut abtropfen lassen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen, und
- $\frac{1}{2}$ Tasse Milch (ca. 120 ml)** hinzufügen.
- 4 Eier** und
- 250 g Mayonnaise** unterrühren, bis eine homogene Mischung entsteht.
- Die Mischung in eine Form mit etwa 1 l Fassungsvermögen geben.
- Im vorgeheizten Ofen bei **180 °C** im Wasserbad backen.
- Das Wasser sollte etwa bis zur Hälfte der Form reichen.
- Nach **40 Minuten** prüfen, ob der Flan gar ist: Ein Messer, das in die Mitte gesteckt wird, sollte sauber herauskommen.
- Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und vorsichtig stürzen.
- Tipp** Optional mit geriebenem Käse, frischen Kräutern oder einem Klecks Sauerrahm garnieren; ergibt vier bis sechs Portionen.

Chapter 6

Postres

6.1 Flan napolitano

FLAN NAPOLITANO.

México - Junio - 12-92.

INGREDIENTES.

- 1/4 de Almendras peladas
- 1- Lata de Leche evaporada
- 1- Lata de Leche Nestle.
- 5- Huevos
- 2 cucharadas Soperos de azúcar
- un chorrito de Vainilla.

Modo DE HACERLO:

En la licuadora se vierte la leche clavel, la Leche Nestle, los 5 Huevos y el chorrito de Vainilla se licuan todos los ingredientes junto con las Almendras.

Caramelo

Modo DE HACERLO:

vertir el azúcar en una Sartén a fuego lento a punto de caramelo se vacía en la flanera se vierte la mezcla de la licuadora después de este se pone a baño María en olla presto aproximadamente 35 min. y ¡Listo!

NOTA: si ha existido alguna diferencia entre tú conyuge te recomiendo lo prepares de inmediato.

Flan napolitano

Derriete

**4–5 cucharadas de
azúcar**

en una sartén a fuego bajo hasta obtener un caramelo dorado.

Vierte el caramelo uniformemente en el fondo de un molde para flan de tamaño mediano con capacidad aproximada de 1 litro.

Añade a la licuadora

**1 lata de leche
evaporada (400 ml)** y

**1 lata de leche
condensada (Nestlé,
400 ml)** y

5 huevos y

**1/4 taza de almendras
peladas
(aproximadamente 30
g)** y

**1 cucharadita de
extracto de vainilla**

Licua todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Vierte la mezcla en el molde con el caramelo previamente preparado.

Coloca el molde en un baño maría, asegurándote de que el agua llegue hasta la mitad del molde.

Cuece el flan en el baño maría dentro de una olla durante **35–45 minutos**, hasta que al insertar un cuchillo este salga limpio.

Retira del baño maría, deja enfriar y desmolda con cuidado.

Sugerencia

Si ha existido alguna diferencia entre tú y tu cónyuge, te recomiendo que lo prepares de inmediato. ¡Nada como un flan para endulzar la vida!

Napolitan Flan

4–5 tablespoons sugar Melt in a pan over low heat until a golden caramel forms.

Pour the caramel evenly into the bottom of a medium-sized flan mold with a capacity of approximately 1 liter.

In a blender, combine

**1 can of evaporated
milk (400 ml)**

**1 can of condensed
milk (Nestlé, 400 ml)**

5 eggs

**$\frac{1}{4}$ cup peeled
almonds
(approximately 30 g)**

**1 teaspoon vanilla
extract**

Blend all the ingredients until smooth.

Pour the mixture into the flan mold over the prepared caramel.

Place the mold in a water bath, ensuring the water reaches halfway up the sides of the mold.

Cook the flan in a water bath in a pot for **35–45 minutes** until a knife inserted in the center comes out clean.

Remove from the water bath, let cool, and carefully invert onto a plate to unmold.

Hint If there's a disagreement with your partner, this dessert might be the solution. Nothing like a flan to lift the mood!

Flan Napolitano

4–5 Esslöffel Zucker in einer Pfanne bei niedriger Hitze schmelzen, bis ein goldbraunes Karamell entsteht.

Das Karamell gleichmäßig auf den Boden einer

mittelgroßen Flanform (ca. 1 Liter Volumen)
verteilen.

In einen Mixer

1 Dose (ungesüßte)

**Kondensmilch (400
ml)** und

1 Dose gezuckerte

**Kondensmilch (Nestlé,
400 ml)** und

5 Eier und

**$\frac{1}{4}$ Tasse geschälte
Mandeln (ca. 30 g)** und

1 Teelöffel

Vanilleextrakt geben und alle Zutaten zu einer homogenen Mischung pürieren.

Die Mischung in die Flanform über das vorbereitete Karamell gießen.

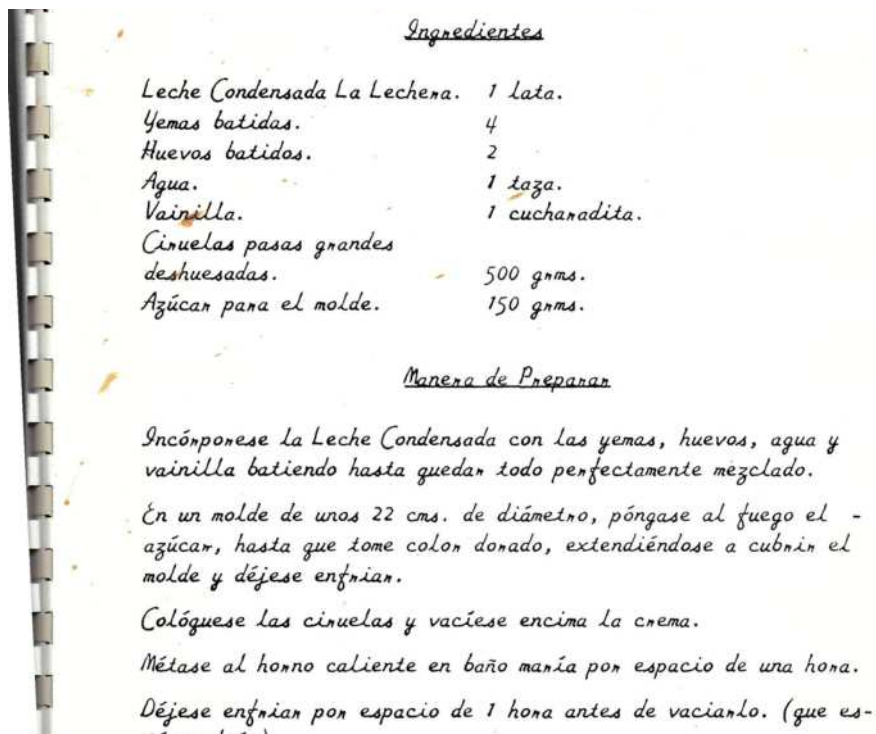
Die Flanform in ein Wasserbad stellen, wobei das Wasser etwa bis zur Hälfte der Flanform reichen sollte.

Den Flan im Wasserbad in einem Topf etwa 35–45 Minuten kochen, bis ein hineingestecktes Messer sauber herauskommt.

Aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen und vorsichtig stürzen.

Tipp Wenn es Unstimmigkeiten mit dem/der Partner*in gibt, dieses Rezept sofort zubereiten. Nichts bessert die Stimmung wie ein Flan!

6.2 Flan de ciruela



Flan de ciruelas pasas

Mezcla en un recipiente

1 lata de leche
condensada (400 ml) con

2 huevos y

2 yemas y

1 taza de agua (240
ml) y

1/2 vaina de vainilla hasta obtener una mezcla homogénea.

Reserva la mezcla.

Carameliza

200 g de azúcar en un molde redondo de aproximadamente 22 cm de diámetro hasta obtener un color dorado.

Extiende el caramelo uniformemente sobre el fondo y las paredes del molde y deja enfriar.

Coloca

**500 g de ciruelas pasas
deshuesadas** sobre el caramelo.

Vierte la mezcla de leche y huevo sobre las ciruelas.

Precalienta el horno a **180 °C**.

Coloca el molde en una bandeja más grande y añade agua hasta que alcance la mitad de la altura del molde.

Hornea a baño maría durante aproximadamente **60 minutos**, hasta que al insertar un cuchillo en el centro este salga limpio.

Retira del horno y deja enfriar a temperatura ambiente durante al menos **60 minutos**.

Refrigera durante al menos **4 horas** para que el flan se asiente correctamente.

Desmolda con cuidado y sirve.

Prune Flan

In a bowl, mix

**1 can of condensed
milk (400 ml)** with

2 eggs and

2 egg yolks and

**1 cup of water (240
ml)** and

1/2 vanilla bean

Beat everything until smooth and set aside.

200 g sugar Caramelize in a round mold with a diameter of approximately 22 cm until golden.

Spread the caramel evenly over the bottom and

- sides of the mold and let cool.
- 500 g pitted prunes** Arrange over the caramel in the mold, then pour the milk and egg mixture on top.
- Preheat the oven to **180 °C (360 °F)**.
- Place the mold in a larger baking dish and fill the dish with water halfway up the sides of the mold.
- Bake in a water bath for **60 minutes** or until a knife inserted in the center comes out clean.
- Remove from the oven and let cool at room temperature for **60 minutes**.
- Refrigerate for **4 hours** to allow the flan to set properly.
- Carefully unmold and serve.

Flan mit Pflaumen

- In einer Schüssel
- 1 Dose Kondensmilch**
(400 ml) mit
- 2 Eier** und
- 2 Eigelb** und
- 1 Tasse Wasser (240 ml)** und
- 1/2 Vanilleschote** vermischen.
- Alles gründlich verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Beiseitestellen.
- 200 g Zucker** in einer runden Backform (ca. 22 cm Durchmesser) erhitzen, bis ein goldbraunes Karamell entsteht.
- Den Karamell gleichmäßig auf den Boden und die Wände der Form verteilen. Abkühlen lassen.
- 500 g entsteinte Trockenpflaumen** auf dem Karamell verteilen.
- Die vorbereitete Milchemischung aus der Schüssel darüber gießen.

Den Backofen auf **180 °C** vorheizen.

Die Form in ein größeres Backblech stellen und dieses mit Wasser füllen, bis die Form halb im Wasser steht.

Im Wasserbad etwa **1 Stunde** backen oder bis ein in die Mitte gestecktes Messer sauber herauskommt.

Aus dem Ofen nehmen und mindestens **1 Stunde** bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

Anschließend mindestens **4 Stunden** im Kühlschrank kühlen, damit der Flan fest wird.

Vorsichtig stürzen und servieren.

6.3 Postre Rojo-Blanco

" POSTRE ROJI-BLANCO "

INGREDIENTES:

- 1 PAQUETE DE GELATINA DE FRESA O FRAMBUESA
- 1/4 DE FRESAS NATURALES
- 1/4 DE CREMA CHANTYI
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE AZUCAR CERNIDA O GLASS
- ∴ CANELA EN POLVO

PREPARACION:

SE HACE LA GELATINA SEGUN INSTRUCCIONES EN EL PAQUETE, PERO RECORTANDO UN POCO EL CONTENIDO DE AGUA PARA QUE QUEDE MAS DURA. SE DEJA CUAJAR Y SE CORTA EN CUADRITOS

LAS FRESAS SE PARTEN A LA MITAD Y SE COLOCAN EN UN REFRACTARIO JUNTO CON LOS CUADRITOS DE GELATINA.

APARTE, SE BATE LA CREMA CON EL AZUCAR Y CUANDO SE ESTABA TIENDO, SE VIERTEN EN EL REFRACTARIO CON LAS FRESAS Y LA GELATINA A QUE SE INCORPOREN. SE PONE EN EL CONGELADOR 15 MINUTOS.

FINALMENTE, SE ESPOLVOREA LA CANELA Y A SERVIR.

Postre Rojo-Blanco

Prepara

**1 paquete de gelatina
de fresa o frambuesa**

(100 g)

según las instrucciones del paquete, reduciendo la cantidad de agua en $\frac{1}{4}$ taza para que quede más firme.

Deja cuajar completamente la gelatina y córtala en cuadritos.

Lava, corta a la mitad y coloca

250 g de fresas frescas

junto con los cuadritos de gelatina en un refractario.

Bate

250 ml de crema

Chantilly

con

2 cucharadas de

azúcar glas

hasta que la crema esté firme.

Vierte la crema sobre las fresas y la gelatina y mezcla suavemente.

Coloca el refractario en el congelador durante **15 minutos** para que el postre enfríe bien.

Antes de servir, espolvorea

canela en polvo

al gusto.

Sugerencia

Rinde para 4–6 porciones.

Red-White Dessert

**1 package strawberry
or raspberry gelatin**

(100 g)

Prepare according to package instructions, reducing the water amount by $\frac{1}{4}$ cup to make it firmer.

Allow to fully set and cut into small cubes.

**250 g fresh
strawberries**

Wash and halve, then combine with the gelatin cubes in a casserole dish.

250 ml whipped cream

Whip together with

2 tablespoons
powdered sugar until stiff, then spread over the strawberries and gelatin in the dish and gently mix.
Place the dish in the freezer for **15 minutes** to chill thoroughly.
Before serving, sprinkle with
cinnamon to taste.
Hint Serves 4–6 portions.

Rot-weiße Nachspeise

**1 Päckchen Erdbeer-
oder
Himbeergötterspeise**
(100 g) nach Packungsanleitung zubereiten. Dabei die Wassermenge um $\frac{1}{4}$ Tasse reduzieren, damit sie fester wird.
Vollständig fest werden lassen und in kleine Würfel schneiden.

**250 g frische
Erdbeeren** waschen und halbieren.
Zusammen mit den Götterspeisewürfeln in eine Auflaufform geben.

250 ml Schlagsahne mit
**2 Esslöffel
Puderzucker** schlagen, bis die Sahne steif ist.
Dann über die Erdbeeren und Götterspeise in die Auflaufform geben und vorsichtig vermengen.
Die Auflaufform für **15 Minuten** in den Gefrierschrank stellen, damit die Nachspeise gut durchkühlt.
Vor dem Servieren mit
Zimt nach Geschmack bestreuen.
Tipp Ergibt vier bis sechs Portionen.

6.4 Himbeertraum

→ ↻ 🛡️ 📄 ralpe.eu/2011/05/15/ 📄 ☆ 📁 📷 🕒 ⬇️ Ⓜ️ 📄 📌 ☰

Himbeertraum

May 15, 2011 • Recipes/Rezepte • 1 min read

Es geht einfach und schnell, versichert mir eine Freundin, die uns diesen Nachtisch heute mitgebracht hat. Mal sehen, ob ich das auch sagen werde, wenn ich das Rezept ausprobiere. Geschmeckt hat der Himbeertraum auf jeden Fall super.



Himbeertraum (ein bisschen ist noch für dieses Foto übriggeblieben)

Himbeertraum

500 g Magerquark
(oder Mascarpone) mit einem der

2 Päckchen

Vanillezucker und

einige Tropfen

Vanillearoma

gut verrühren und in eine flache Schale geben.

100 g gefrorene

Himbeeren

über die Quarkmasse verteilen.

150 g Baiser

in eine Plastiktüte füllen, gut zuknoten und mit einem Nudelholz klein hacken, sodass der Baiser in kleine Stücke zerbröckelt.

Alternativ kann ein Gummihammer verwendet werden.

Die zerbröselten Baiser-Stücke über die Himbee-

ren streuen.

200 ml Schlagsahne mit dem zweiten Päckchen Vanillezucker steif schlagen und über den Baiser verteilen.

Tipp Der Baiser-Zerbrösel-Part macht besonders Spaß und kann eine Aktivität für Kinder sein!

Raspberry Dream

Mix well

500 g low-fat quark
(or mascarpone) with

2 packets vanilla sugar and

**a few drops of vanilla
extract**

and spread the mixture into a shallow dish.

Quark is a European fresh dairy product not commonly sold in the US. As a substitute, use a 50:50 mixture of ricotta cheese and full-fat Greek yogurt, which provides the closest match in both texture and taste.

Vanilla sugar is granulated sugar infused with vanilla. As a substitute, use two teaspoons sugar plus one teaspoon vanilla extract per packet.

**100 g frozen
raspberries**

Distribute evenly over the quark mixture.

150 g meringues

Place in a plastic bag, tie it closed, and crush with a rolling pin until broken into small pieces.

Alternatively, a rubber mallet can be used.

Meringues are crisp baked egg-white cookies. In the US they are often sold as “meringue cookies” in bakeries or specialty stores.

Sprinkle the crushed meringue pieces over the raspberries.

**200 ml heavy
whipping cream**

Whip until stiff with the second packet of vanilla sugar and spread over the meringue layer.

Hint

Crushing the meringues is especially fun and can be a great activity for kids!

Sueño de frambuesa

En la receta original se utiliza *quark*; como no es común en México, el requesón bajo en grasa es la alternativa más cercana en textura y uso.

Mezcla bien

**500 g de requesón
bajo en grasa (o
mascarpone)** con

**2 sobres de azúcar
avainillado** y

**unas gotas de esencia
de vainilla** y colócalo en un refractario.

Distribuye

**100 g de frambuesas
congeladas** sobre la mezcla de queso.

Coloca

150 g de merengue en una bolsa de plástico, átala bien y tritura con un rodillo hasta obtener trozos pequeños.

También se puede usar un mazo de goma.

Espolvorea los trozos de merengue sobre las frambuesas.

Bate

**200 ml de crema para
batir** con el segundo sobre de azúcar avainillado hasta que esté firme y distribúyela sobre el merengue.

Sugerencia La parte de triturar el merengue es especialmente divertida y puede ser una actividad para niños.

Chapter 7

Pasteles y Galletas

7.1 Pastel de oro

PASTEL ORO

Mantequilla	175 Grs. (2 libras)	Azúcar	275 Grs.
Harina	300 Grs.	Royal	3 Cucharaditas
Yemas	8	Leche	1/4 de litro

Se crema la mantequilla y se le agrega el azúcar hasta que esponje, después las yemas 1 a 1 batiendo un poco entre cada una en seguida la leche alternando con el harina cernida con el royal y 1/4 cucharadita de sal. Se vacía sobre un molde redondo engrasado y enharinado y se hornea a 350° por espacio de 30 minutos. Se deja enfriar se parte a la mitad se rellena con mermelada al gusto y se decora con turrón italiano.

se puede rellenar o decorar de cualquier

Pastel de oro

	Bate
175 g de mantequilla	hasta que esté suave y cremosa.
	Agrega
275 g de azúcar	poco a poco hasta que la mezcla esté esponjosa.
	Incorpora
8 yemas	una por una, batiendo ligeramente después de cada adición.
	Añade de manera alternada
1/4 l de leche	con la mezcla de
300 g de harina	y
3 cucharaditas de polvo para hornear	y

1/4 cucharadita de sal

Mezcla con cuidado hasta obtener una masa homogénea.

Vierte la masa en un molde redondo previamente engrasado y enharinado de aproximadamente veinticuatro centímetros de diámetro y alisa la superficie.

Hornea en un horno precalentado a **180 °C** durante **30 minutos**, o hasta que al insertar un palillo salga limpio.

Deja enfriar completamente el pastel.

Corta el pastel horizontalmente en dos capas y rellena con

100–150 g de mermelada

Sugerencia Una opción es decorar el pastel con turrón desmoronado o rallado antes de servir.

Gold Cake

175 g butter Beat until soft and creamy.

275 g sugar Add gradually until the mixture becomes light and fluffy.

8 egg yolks Add one at a time, beating lightly after each addition until fully incorporated.

Add alternately

1/4 l milk (250 ml) and

300 g flour and

3 teaspoons baking powder and

1/4 teaspoon salt incorporating each addition gradually.

Gently mix until a smooth batter forms.

Pour the batter into a greased and floured round cake pan and smooth the surface.

Bake in a preheated oven at **180 °C (360 °F)** for **30 minutes** or until a toothpick inserted into

the center comes out clean.

Allow the cake to cool completely.

Slice horizontally into two layers and spread with

100–150 g jam

Hint Decorate the cake with crumbled or grated Turrón before serving.

Turrón is a traditional Spanish nougat made from nuts, sugar, and egg whites. It may be found in specialty stores or substituted with a firm nut nougat.

Goldkuchen

175 g Butter weich und cremig schlagen.

275 g Zucker nach und nach hinzufügen, bis die Mischung luftig wird.

8 Eigelb einzeln hinzufügen und nach jeder Zugabe leicht schlagen, bis sie gut eingearbeitet sind.

$\frac{1}{4}$ l Milch (250 ml) abwechselnd mit

300 g Mehl und

3 Teelöffel Backpulver und

$\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz nacheinander einarbeiten.

Die Mischung vorsichtig zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig in eine gefettete und bemehlte runde Form gießen und glattstreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei **180 °C** ca. **30 Minuten** backen, oder bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.

Den Kuchen vollständig abkühlen lassen.

Dann horizontal in zwei Hälften schneiden und mit

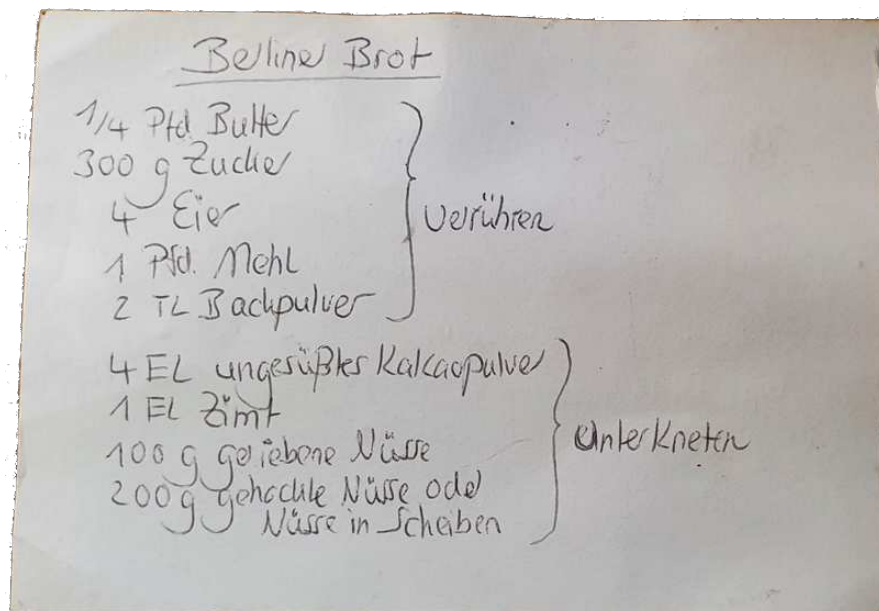
100–150 g Marmelade bestreichen.

Tipp Den Kuchen mit zerbröckeltem oder geriebenem Turrón dekorieren und servieren.

7.2 Berliner Brot



German Christmas Bread



den Teig in 8 Portionen teilen; jede Portion
zu einem langen Brot rollen; 4 passen quer auf
ein Backblech, etwas plattdrücken

15-20 min bei 180 °C
Ober- und Unterhitze backen

Sofort mit einem Zuckerguss aus

1/2 Pfd. Puderzucker

1 Eiweiß übergießen

und noch heiß in Stücke schneiden

Berliner Brot

250 g Butter cremig rühren.

300 g Zucker hinzufügen.

4 Eier einzeln unterrühren.

500 g Mehl mit

2 Teelöffel Backpulver und

**4 Esslöffel ungesüßtes
Kakaopulver** und

1 Esslöffel Zimt mischen und unterkneten.

100 g geriebene Nüsse und

**200 g gehackte oder
gehobelte Nüsse**

hinzufügen und zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.

Den Teig in acht Portionen teilen und jede Portion zu einem langen Brot rollen.

Jeweils vier Teigrollen quer auf ein Backblech le-

gen und leicht platt drücken.

Im vorgeheizten Backofen bei **180 °C** (Ober- und Unterhitze) für **15–20 Minuten** backen.

250 g Puderzucker und

1 Eiweiß verrühren, bis die Masse glatt und glänzend ist.

Das Berliner Brot mit dem Zuckerguss überziehen.

Noch heiß in Stücke schneiden und servieren.

German Christmas Bread

This traditional German Christmas bread is known as *Berliner Brot*.

250 g butter Cream until smooth.

300 g sugar Add and mix well.

4 eggs Beat in one at a time.

Combine

500 g flour with

2 teaspoons baking powder and

4 tablespoons unsweetened cocoa powder and

1 tablespoon cinnamon and knead into the batter.

100 g finely ground hazelnuts Add together with

200 g chopped or sliced hazelnuts and mix until a smooth dough forms.

Divide the dough into eight portions and shape each portion into a long loaf.

Place four loaves crosswise on a baking sheet and flatten slightly.

Bake in a preheated oven at **180 °C (360 °F)** for **15–20 minutes**.

250 g powdered sugar Mix with

1 egg white until smooth and glossy.
Coat the German Christmas Bread with the glaze.
Cut into pieces while still hot and serve.

Pan Navideño Alemán

El nombre original de esta receta es *Berliner Brot*.
En español se presenta como Pan Navideño Alemán para evitar confusión con pan de levadura.

Mezcla bien

250 g de mantequilla hasta que esté cremosa.

Agrega

300 g de azúcar y mezcla hasta integrar.

Incorpora

4 huevos uno por uno.

Mezcla

500 g de harina con

**2 cucharaditas de
polvo para hornear** y

**4 cucharadas de cacao
sin azúcar** y

1 cucharada de canela y amasa hasta integrar.

Añade

**100 g de nueces
molidas** y

**200 g de nueces
picadas o laminadas** y mezcla hasta obtener una masa homogénea.

Divide la masa en ocho porciones y forma con cada una un rollo alargado.

Coloca cuatro rollos de masa en forma transversal sobre una charola para hornear y aplánalos ligeramente.

Hornea en un horno precalentado a **180 °C** durante **15–20 minutos**.

Mezcla

250 g de azúcar glas con

1 clara de huevo hasta obtener una consistencia lisa y brillante.

Cubre el pan navideño con el glaseado.

Corta en piezas mientras aún esté caliente y sirve.

7.3 Karottenkuchen



Karottenkuchen mit Frosting

4 Eier und

250 g Zucker und

1 Teelöffel Zimt und

250 ml Öl in einer großen Schüssel gut vermischen.

375 g Möhren und

200 g gemahlene Mandeln unterheben.

250 g Mehl und

2 Teelöffel Backpulver hinzufügen und alles gut verrühren, bis ein homogener Teig entsteht.

Den Teig in eine vorbereitete Kuchenform geben

und im vorgeheizten Ofen bei **180 °C** backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt (**40–50 Minuten**).

Für das Frosting

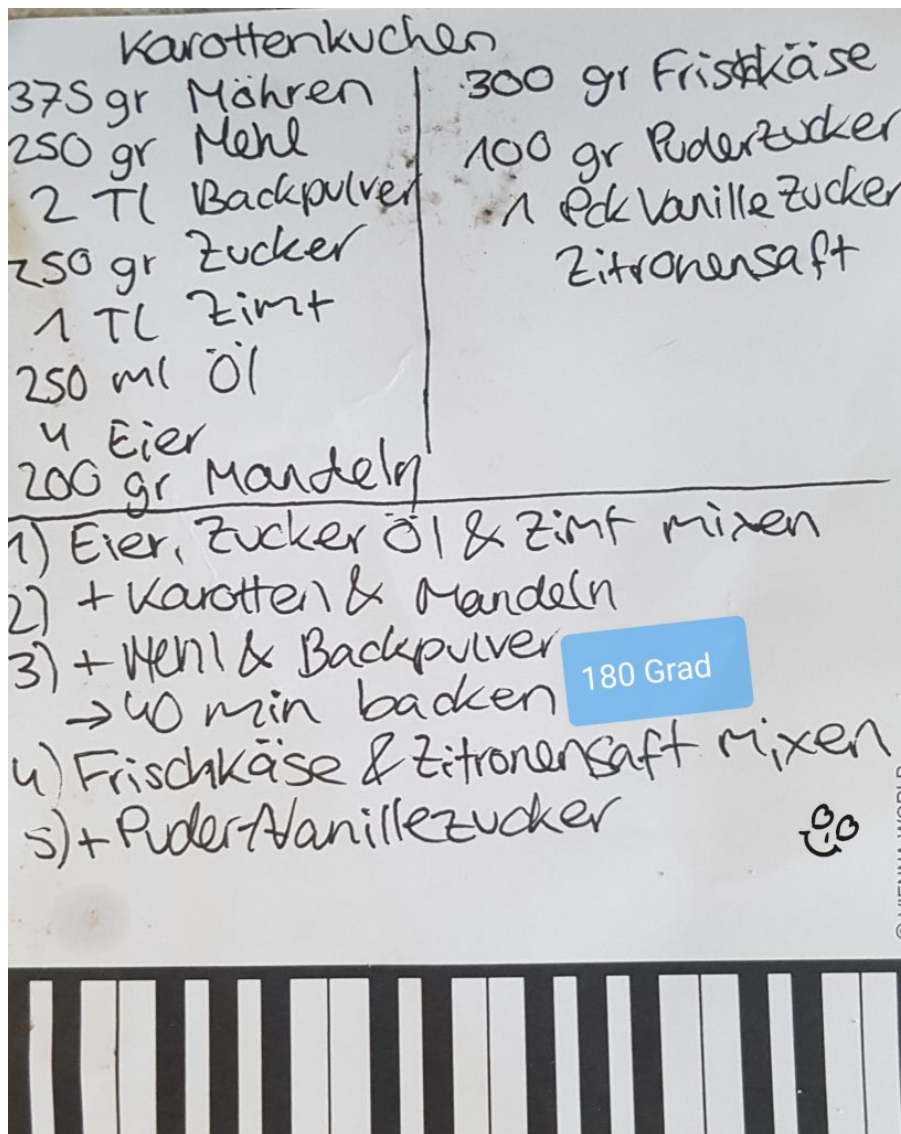
300 g Frischkäse mit
100 g Puderzucker und

1 Päckchen
Vanillezucker cremig rühren.

Zitronensaft nach Geschmack hinzufügen.

Das Frosting auf den abgekühlten Kuchen auftragen und glatt streichen.

Tipp Optional mit gehackten Walnüssen, geriebener Karotte oder Zitronenschale dekorieren.



Carrot Cake with Frosting

Mix well in a large bowl

4 eggs with

250 g sugar and
1 teaspoon cinnamon and
250 ml oil .
375 g carrots Fold into the mixture together with
200 g ground almonds
250 g flour Add together with
2 teaspoons baking powder and stir well until a homogeneous batter forms.
Pour the batter into a prepared cake pan and bake in a preheated oven at **180 °C (360 °F)** until a toothpick inserted into the center comes out clean after **40–50 minutes**.

For the frosting, mix
300 g cream cheese until smooth with
100 g powdered sugar and
1 packet vanilla sugar .
Vanilla sugar (*Vanillezucker*) is granulated sugar infused with vanilla. In the US, substitute with two teaspoons sugar plus one teaspoon vanilla extract.

lemon juice Add to taste.
Spread the frosting evenly over the cooled cake.

Hint Optionally decorate with chopped walnuts, grated carrot, or lemon zest.

Pastel de zanahoria con frosting

Mezcla bien
4 huevos con
250 g de azúcar y
1 cucharadita de canela y
250 ml de aceite en un tazón grande.
Incorpora suavemente

375 g de zanahoria
rallada y

200 g de almendra
molida

Agrega

250 g de harina y

2 cucharaditas de
polvo para hornear

y mezcla hasta obtener una masa homogénea.

Vierte la masa en un molde previamente engrasado y enharinado.

Hornea en un horno precalentado a **180 °C** durante **40–50 minutos**, o hasta que al insertar un palillo salga limpio.

Deja enfriar completamente el pastel.

Para el frosting

Mezcla

300 g de queso crema con

100 g de azúcar glas y

1 sobre de azúcar
avainillado

hasta obtener una crema suave.

Añade jugo de limón al gusto.

Cubre el pastel ya frío con el frosting y alisa la superficie.

Sugerencia

Opcionalmente, decora con nuez picada, zanahoria rallada o ralladura de limón.

7.4 Bananenkuchen

Bananenkuchen mit Schokolade (Thermomix)

Den Backofen auf **170 °C** (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Kuchenform einfetten oder mit Backpapier auslegen.

250 g Zucker und



Banana Cake

- 250 g Butter** und
2 Tütchen Vanillezucker in den Mixtopf geben. **30 Sekunden / Stufe 4** schaumig schlagen.
4 Eier einzeln hinzufügen, jeweils **10 Sekunden / Stufe 4** unterrühren.
400 g Mehl und
2 Tütchen Backpulver und **20 Sekunden / Stufe 5** vermischen, bis ein glatter Teig entsteht. Bei Bedarf mit dem Spatel nach unten schieben.
3 reife Bananen schälen und **15 Sekunden / Stufe 4-5** einarbeiten, bis die Masse gut vermengt ist.
100 g Schokoladenstückchen mit dem Spatel vorsichtig unter den Teig heben.

Den Teig in die vorbereitete Kuchenform füllen und glatt streichen.

Im vorgeheizten Ofen für **45 Minuten** backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen, bevor er auf ein Kuchengitter gestürzt und vollständig ausgekühlt wird.

Tipp Statt Butter lässt sich auch Sonnenblumenöl verwenden.

Banana Cake with Chocolate (Thermomix)

Preheat the oven to **170 °C (340 °F)** using conventional heat (top and bottom). Grease a cake pan or line it with parchment paper.

Place in the mixing bowl

250 g sugar and

250 g butter and

2 packets vanilla sugar and beat until creamy for **30 seconds / speed 4**.

Hint Vanilla sugar is granulated sugar flavored with vanilla. In the US, substitute with two teaspoons sugar plus one teaspoon vanilla extract per packet.

4 eggs Add one at a time, mixing each for **10 seconds / speed 4**.

400 g flour Add together with

2 packets baking powder and mix for **20 seconds / speed 5** until a smooth batter forms. Scrape down the sides with a spatula if necessary.

3 ripe bananas Peel and add, mixing for **15 seconds / speed 4–5** until well combined.

100 g chocolate chips Gently fold into the batter using a spatula.

Pour the batter into the prepared cake pan and smooth the surface.

Bake in the preheated oven for **45 minutes** until a toothpick inserted into the center comes out clean.

Remove the cake from the oven and allow it to

cool in the pan before turning it out onto a wire rack to cool completely.

Hint Sunflower oil can be used instead of butter.

Pastel de plátano con chocolate (Thermomix)

Precalienta el horno a **170 °C** con calor convencional (arriba y abajo). Engrasa un molde para pastel o cúbrelo con papel encerado.

Coloca en el vaso

250 g de azúcar y

250 g de mantequilla y

2 sobres de azúcar

avainillado

y mezcla hasta obtener una crema durante **30 segundos** / **velocidad 4**.

Sugerencia

El azúcar avainillado no es común en México; se puede sustituir cada sobre por dos cucharaditas de azúcar y una cucharadita de esencia de vainilla.

4 huevos

Agrega uno por uno, mezclando cada uno durante **10 segundos** / **velocidad 4**.

400 g de harina

Agrega junto con

2 sobres de polvo para

hornear

y mezcla durante **20 segundos** / **velocidad 5** hasta obtener una masa homogénea. Raspa los lados del vaso con una espátula si es necesario.

3 plátanos maduros

Pela y agrega, mezclando durante **15 segundos** / **velocidad 4–5** hasta integrar.

100 g de chispas de

chocolate

Incorpora suavemente con una espátula.

Vierte la masa en el molde preparado y alisa la superficie.

Hornea durante **45 minutos**, hasta que al insertar un palillo salga limpio.

Retira el pastel del horno y deja enfriar en el molde antes de desmoldar y dejar enfriar com-

pletamente sobre una rejilla.

Sugerencia Se puede usar aceite de girasol en lugar de mantequilla.

7.5 Spekulatius-Himbeer-Tiramisu

Spekulatius-Himbeer-Tiramisu

100 g Schlagsahne steif schlagen.

Von

6 EL Puderzucker zwei Esslöffel beiseite stellen.

Die verbleibenden vier Esslöffel Puderzucker in

500 g Mascarpone untermischen und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

400 g gefrorene

Himbeeren

mit den verbleibenden zwei Esslöffeln Puderzucker bestreuen.

Von den

500 g Spekulatius zwei bis drei Kekse nehmen, diese zerbröseln und beiseite stellen.

Eine Schicht Spekulatius in eine Form legen.

Darauf eine Schicht Mascarpone-Sahne-Creme verteilen.

Darüber eine Schicht Himbeermasse geben.

Die Schichten wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Die zerbröselten Spekulatius auf die oberste Schicht streuen.

Das Tiramisu für **zwei Stunden** im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tipp Die Spekulatius können in Milch eingeweicht werden, damit das Tiramisu cremiger wird.

Spekulatius Raspberry Tiramisu

- 100 g heavy cream** whip until stiff.
From
- 6 tablespoons powdered sugar** set aside two tablespoons.
Stir the remaining four tablespoons of powdered sugar into
- 500 g mascarpone** then gently fold in the whipped cream.
- 400 g frozen raspberries** sprinkle with the remaining two tablespoons of powdered sugar.
From the
- 500 g Spekulatius cookies** take two to three cookies, crumble them finely, and set aside.

Hint Spekulatius are traditional German spiced cookies, similar to thin gingerbread or speculoos; in the US, Belgian speculoos cookies are the closest substitute.

Arrange a layer of Spekulatius cookies in a dish.

Spread a layer of mascarpone cream on top.

Add a layer of raspberries.

Repeat the layers until all ingredients are used.

Sprinkle the crumbled Spekulatius over the top layer.

Refrigerate the tiramisu for **two hours** to allow the flavors to meld.

Hint The Spekulatius cookies can be briefly soaked in milk to make the tiramisu creamier.

Tiramisú de frambuesa y spekulatius

Bate

100 g de crema para

batir hasta que esté firme.

Separa

6 cucharadas de

azúcar glas reservando dos cucharadas.

Incorpora

500 g de mascarpone

con el azúcar restante y añade suavemente la crema batida.

Espolvorea

400 g de frambuesas

congeladas con el azúcar reservado.

De

500 g de galletas

spekulatius toma dos a tres galletas, tritúralas finamente y reserva.

Sugerencia

Las galletas spekulatius son galletas tradicionales alemanas con especias; el speculoos belga es una buena alternativa.

Coloca una capa de galletas spekulatius en un refractario.

Extiende una capa de crema de mascarpone encima.

Añade una capa de frambuesas.

Repite las capas hasta terminar los ingredientes.

Espolvorea las galletas spekulatius trituradas sobre la capa superior.

Refrigera el tiramisú durante **dos horas** para que se integren los sabores.

Sugerencia

Las galletas spekulatius se pueden remojar brevemente en leche para obtener un tiramisú más cremoso.

Index

Index

- Aceite, 2, 17, 45, 50, 53, 57, 62, 65, 78, 85, 121
Aceite de oliva, 72
Aceitunas, 68
Aceitunas verdes, 65
Agua, 45, 50, 101
Ajo, 2, 10, 21, 24, 27, 45, 68, 78, 85
Allspice, 46
Almejas, 78
Almendras, 98, 121
Almonds, 99, 120
Ananas im Sirup, 42
Ananas-Atole, 5
Ananas-Konfitüre, 7
Ananassaft, 42
Apio, 34, 45, 68
Aromatic herbs, 46, 73
Aromatische Kräuter, 58, 74
Arroz, 28, 78, 85
Asparagus, 60
Atole, 6, 7
Atole de piña, 5
Azafrán, 78
Azúcar, 53, 55, 98, 101, 111, 117, 121
Azúcar avainillado, 121
Azúcar glas, 106, 117, 121
Azúcar morena, 41

Backpulver, 113, 115, 118
Bacon, 21, 28
Baked apples, 50
Baking powder, 112, 116, 120
Bandnudeln, 22
Bay leaf, 34, 69
Bay leaves, 15
Beef, 50
Bell peppers, 80, 87
Berros, 9
Black pepper, 73, 83
Bouillon, 4
Bouillon powder, 50
Brauner Zucker, 42
Breadcrumbs, 25, 35, 83
Breakfast, 1
Broth, 9, 10, 13, 15, 18, 34
Brotwürfel, 38
Brown sugar, 41
Brühe, 5, 9, 11, 13, 15, 19, 35
Brühepulver, 51
Butter, 11, 15, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 31, 32, 34, 35, 37, 41, 42, 50, 51, 56, 58, 60, 61, 63, 64, 66, 83, 84, 87, 88, 112, 113, 115, 116

Cacao, 117
Calabaza, 18
Caldo, 9, 33
Caldo de pollo, 85
Caldo en polvo, 50
Camarones, 78
Canela, 6, 27, 41, 68, 106, 117, 121
Carne de res, 50
Carne molida, 68
Carne molida de res, 62, 65
Carnes de cerdo, 78
Carrots, 34, 46, 66, 69, 73, 120
Catsup, 62
Cebolla, 2, 50
Cebollas, 9, 10, 12, 14, 17, 21, 34, 45, 57, 62, 68, 72, 85, 93
Celery, 34, 46, 69
Celery salt, 25
Cerezas en almíbar, 41
Champignons, 22, 35, 66, 70, 74
Champiñones, 21, 34, 65, 68, 72

- Cheese Soup, 12, 13
 Chester cheese, 15
 Chester-Käse, 15
 Chicken, 34, 80, 87
 Chicken breasts, 4, 21, 25, 28, 31, 37
 Chicken Breasts with Bacon, 27
 Chicken broth, 87
 Chicken dishes, 20
 Chickpeas, 90
 Chihuahua cheese, 4
 Chihuahua-Käse, 5
 Chilaquiles con pollo, 2
 Chilaquiles mit Hähnchen, 2
 Chilaquiles with Chicken, 2
 Chile, 85
 Chile poblano, 30
 Chiles poblanos, 13
 Chiles serranos, 2
 Chili, 87, 88, 90
 Chili sauce, 63, 66
 Chilisauce, 64, 66
 Chícharos, 78
 Cilantro, 3, 4, 10, 11
 Cinnamon, 28, 41, 69, 106, 116, 120
 Cinnamon sticks, 6
 Ciruelas, 53
 Ciruelas pasas, 101
 Clams, 80
 Clara de huevo, 117
 Clavo, 27
 Clavos de olor, 41
 Cloves, 28, 41
 Coarse salt, 46
 Cocktail cherries, 41
 Cocktail sausages, 80
 Cocktailkirschen, 42
 Cocktailwürstchen, 80
 Cocoa powder, 116
 Coconut milk, 90
 Cognac, 33–35
 Condensed milk, 99, 102
 Consomé, 3, 10, 13, 14, 18
 Coriander, 10
 Coriander Cream Soup, 10
 Cornstarch, 6
 Costillas de cerdo, 41, 55
 Cottage cheese, 25
 Cream, 9, 18, 35, 37, 87, 106
 Cream cheese, 13, 120
 Crema, 3, 9, 18, 30, 34, 85
 Crema Chantilly, 106
 Crema de berros, 8, 9
 Crema de cilantro, 10
 Crema fresca, 65
 Crema líquida, 36
 Crema ácida, 24
 Croutons, 37
 Crème fraîche, 31, 32, 66
 Curry powder, 90
 Desayuno, 1
 Duraznos en almíbar, 41
 Egg white, 116
 Egg yolks, 18, 60, 102, 112
 Eggs, 50, 83, 95, 99, 102, 116, 120
 Ei, 84
 Eier, 51, 95, 99, 103, 115, 118
 Eigelb, 19, 61, 103, 113
 Eiweiß, 115
 Entradas, 8
 Erbsen, 80
 Erdbeeren, 107
 Espinacas, 93
 Espárragos, 60
 Essig, 29, 42, 56
 Evaporated milk, 31, 99
 Flor de calabaza, 17
 Flour, 11, 18, 50, 56, 60, 69, 112, 116, 120
 Fresas, 106
 Fresh cheese, 4

- Frischkäse, 5, 13, 118
 Frühstück, 1
 Garlic, 3, 10, 21, 25, 28, 46, 69, 80, 87, 90
 Garnelen, 80
 Gebackene Äpfel, 51
 Gedünstetes Gemüse, 29
 Gefüllte Hähnchenbrust in Käsesoße, 30
 Gelatin, 106
 Gelatina, 106
 Gelatine, 107
 Gelber Käse, 32
 Geröstetes Mehl, 47
 Gewürzkräuter, 47
 Gewürznelken, 42
 Gourmet-Hähnchenbrust, 20
 Gourmet-Hähnchenbrüste, 22
 Grapes, 56
 Gratinated Chicken, 33
 Green fettuccine, 21
 Green olives, 66
 Green peppers, 63
 Grobes Salz, 47
 Ground beef, 63, 66, 69
 Gruyere cheese, 83
 Gruyère cheese, 60
 Gruyère-Käse, 61, 84
 Grüne Oliven, 66
 Grüne Paprika, 64
 Hackfleisch, 70
 Ham, 31
 Hamburger buns, 63, 66
 Hamburger-Brötchen, 66
 Harina, 10, 18, 50, 55, 60, 68, 111, 117, 121
 Harina tostada, 45
 Hazelnuts, 116
 Hierbas aromáticas, 45, 57, 72
 Huevo, 82
 Huevos, 50, 93, 98, 101, 117, 121
 Huhn, 80
 Hähnchen, 35, 88
 Hähnchenbrust mit Speck, 27
 Hähnchenbrustfilets, 32, 37
 Hähnchenbrüste, 5, 21, 26, 29
 Hähnchengerichte, 20
 Hígado de ternera, 57
 Hühnerbrühe, 88
 Hüttenkäse, 26
 Jamón, 31, 57
 Jerez, 28
 Jitomate, 2, 21
 Jugo de limón, 24, 121
 Jugo de piña, 41
 Kakao, 115
 Kalbs-Ossobucos, 47
 Kalbsleber, 58
 Karotten, 35, 47, 66, 70, 74
 Kartoffeln, 9, 35, 84
 Ketchup, 63, 64
 Knoblauch, 4, 11, 22, 26, 29, 47, 70, 80, 88
 Kondensmilch, 32, 99, 103
 Kopfsalat, 22
 Koriander, 4, 11
 Koriandercremesuppe, 10, 11
 Kresse, 9
 Kressecremesuppe, 8, 9
 Käsesuppe, 12, 13
 Kürbis, 18, 19
 Kürbisblütensuppe, 18
 Kürbissuppe, 16
 Lauch, 9, 56
 Laurel, 14, 34, 68
 Leche, 5, 9, 13, 18, 60, 82, 93, 111
 Leche condensada, 98, 101
 Leche evaporada, 30, 98

- Lechuga, 21
- Leek, 9
- Leeks, 56
- Lemon, 34
- Lemon juice, 25, 120
- Lettuce, 21
- Limón, 33
- Lomo de cerdo, 53
- Lorbeer, 15, 35, 70

- Maisstärke, 7
- Maizena, 6
- Manchego cheese, 13, 31
- Manchego-Käse, 13, 32
- Mandeln, 99, 118
- Mango vinegar, 37
- Mango-Essig, 37
- Mantequilla, 10, 14, 18, 20, 24, 31, 33, 36, 41, 50, 55, 57, 60, 62, 65, 82, 85, 111, 117
- Manzanas asadas, 50
- Margarina, 24
- Margarine, 25, 26
- Mayonesa, 62, 93
- Mayonnaise, 63, 95
- Mehl, 11, 19, 51, 56, 61, 70, 113, 115, 118
- Mermelada, 111
- Milch, 7, 10, 11, 13, 19, 61, 84, 95, 113
- Milk, 6, 9, 11, 13, 18, 60, 83, 95, 112
- Mostaza, 62
- Muscheln, 80
- Mushrooms, 21, 35, 66, 69, 73
- Muskatnuss, 84, 95
- Mustard, 63
- Möhren, 118

- Naranjas, 53
- Nelken, 29
- Nueces, 10, 117

- Nuez moscada, 82, 93
- Nutmeg, 83, 95
- Nüsse, 115

- Oil, 3, 18, 46, 50, 54, 63, 66, 80, 87, 120
- Olive oil, 73
- Oliven, 70
- Olivenöl, 74
- Olives, 69
- Onion, 50
- Onion Soup, 14, 15
- Onions, 3, 9, 10, 13, 15, 18, 21, 34, 46, 63, 69, 73, 87, 90, 95
- Orangen, 54
- Oranges, 54
- Oregano, 69, 70
- Orégano, 68
- Osobucos de ternera, 45

- Pan molido, 24, 82
- Pan rallado, 34
- Pan tostado, 14, 37
- Panes para hamburguesa, 65
- Panes para hamburguesas, 62
- Paniermehl, 26
- Papas, 9, 34, 82
- Paprika, 24, 25, 87, 90
- Paprika (Gemüse), 88
- Paprika (Gewürz), 88
- Paprika aus der Dose, 80
- Paprikapulver, 26
- Parmesan, 69, 70
- Parmesano, 68
- Parsley, 13, 21, 34, 50, 69, 73, 80
- Pasas, 57
- Pasas sin semilla, 36
- Peaches in syrup, 41
- Peas, 80
- Pechuga suprema, 20
- Pechugas con tocino, 27

- Pechugas de pollo, 20, 24, 27, 30, 36
 Pechugas Rellenas en Salsa de Queso, 30
 Pechugas supremas, 22
 Pepper, 54, 56, 80, 87, 90, 95
 Perejil, 13, 21, 34, 50, 68, 72, 78
 Petersilie, 13, 22, 35, 51, 70, 74, 80
 Pfeffer, 54, 56, 80, 88, 95
 Pfirsiche im Sirup, 42
 Pflaumen, 54, 103
 Piment, 47, 70
 Pimentón (especies), 85
 Pimentón dulce, 68
 Pimienta, 53, 55, 78, 85, 93
 Pimienta gorda, 45
 Pimienta negra, 72, 82
 Pimientos (vegetales), 85
 Pimientos morrones, 78
 Pimientos verdes, 62
 Pine nuts, 18
 Pineapple Atole, 5
 Pineapple in syrup, 41
 Pineapple jam, 6
 Pineapple juice, 41
 Pinienkerne, 11, 19
 Piña en almíbar, 41
 Piña en confitura, 6
 Piñones, 18
 Platillos de Pollo, 20
 Plums, 54
 Poblano chiles, 13
 Poblano chili, 31
 Poblano-Chili, 32
 Poblano-Chilis, 13
 Pollo, 3, 33, 78, 85
 Pollo agridulce, 36
 Pollo gratinado, 33
 Polvo para hornear, 111, 117, 121
 Pork, 80
 Pork chops, 41
 Pork ribs, 56
 Pork tenderloin, 54
 Poro, 9
 Potatoes, 9, 35, 83
 Powdered sugar, 106, 116, 120
 Prunes, 102
 Puderzucker, 107, 115, 118
 Puerros, 55
 Pumpkin, 18
 Puré de tomate, 68
 Queso amarillo, 30
 Queso Chester, 14
 Queso Chihuahua, 3
 Queso cottage, 24
 Queso crema, 12, 121
 Queso fresco, 3
 Queso Gruyere, 82
 Queso gruyere, 60
 Queso manchego, 13, 30
 Red wine, 46, 69
 Reis, 29, 80, 88
 Rice, 28, 80, 87, 90
 Rinderhackfleisch, 64, 66
 Rindfleisch, 51
 Ron, 41
 Rosinen, 38, 58
 Rotwein, 47, 70
 Rum, 41, 42
 Runde Brötchen, 64
 Saffron, 80
 Safran, 80
 Sahne, 5, 10, 19, 35, 88, 107
 Sal, 53, 55, 57, 62, 65, 72, 78, 82, 85, 93, 111
 Sal de apio, 24
 Sal gruesa, 45
 Salchichas cóctel, 78
 Salsa de chile, 62, 65
 Salsa inglesa, 24, 41, 45, 50

- Salt, 54, 56, 63, 66, 73, 83, 87, 90, 95, 112
- Salz, 54, 56, 58, 64, 66, 74, 84, 88, 95, 113
- Saure Sahne, 25
- Schinken, 32, 58
- Schmand, 38
- Schwarzer Pfeffer, 74, 84
- Schweinefilet, 54
- Schweinefleisch, 80
- Schweinekoteletts, 42
- Schweinerippchen, 56
- Seedless raisins, 37
- Sellerie, 35, 47, 70
- Selleriesalz, 26
- Semmelbrösel, 35, 84
- Serrano chiles, 3
- Serrano-Chilis, 4
- Sherry, 28, 29
- Shrimp, 80
- Sopa de cebolla, 14
- Sopa de flor de calabaza, 16, 17
- Sopa de queso, 12
- Sopas, 8
- Soups, 8
- Sour cream, 4, 24
- Spaghetti, 68–70
- Spargel, 61
- Speck, 22, 29
- Spinach, 95
- Spinat, 95
- Squash blossom, 18
- Squash Blossom Soup, 16, 18
- Starters, 8
- Steamed vegetables, 28
- Strawberries, 106
- Stuffed Chicken Breasts in Cheese Sauce, 30
- Sugar, 54, 56, 99, 102, 112, 116, 120
- Suppen, 8
- Supreme Chicken Breast, 20
- Supreme Chicken Breasts, 22
- Sweet and Sour Chicken, 36
- Sweet paprika, 69
- Süßsaures Hähnchen, 36
- Tallarines verdes, 21
- Thyme, 15
- Thymian, 15
- Toast, 15
- Toastbrot, 15
- Toasted flour, 46
- Tocino, 20, 27
- Tomaten, 4, 22, 47, 70, 74, 80, 88
- Tomatenmark, 70
- Tomates, 45, 68, 72, 78, 85
- Tomato paste, 69, 90
- Tomatoes, 3, 21, 46, 69, 73, 80, 87, 90
- Tomillo, 14
- Tortillas, 2–4
- Turmeric, 90
- Uvas, 55
- Uvas blancas, 36, 57
- Vainilla, 98, 101
- Vanilla, 99, 102
- Vanilla sugar, 120
- Vanille, 99, 103
- Vanillezucker, 118
- Veal Ossobuco, 46
- Vegetables, 90
- Verdampfte Milch, 99
- Verduras al vapor, 28
- Vinagre, 27, 41, 55
- Vinagre de mango, 36
- Vinegar, 28, 41, 56
- Vino, 55
- Vino blanco, 21, 57, 72
- Vino tinto, 45, 68
- Vorspeisen, 8
- Walnuts, 11

Wasser, 47, 51, 103
Water, 46, 50, 102
Watercress, 9
Watercress Cream Soup, 8, 9
Wein, 56
Weintrauben, 38, 56
Weiße Trauben, 58
Weißwein, 22, 58, 74
White grapes, 37
White wine, 21, 73
Wine, 56
Worcestersauce, 25
Worcestershire sauce, 25, 41, 46, 50
Worcestersoße, 42, 47, 51

Yellow cheese, 31
Yemas, 18, 60, 101, 111

Zanahorias, 33, 45, 65, 68, 72, 121
Zimt, 29, 42, 70, 107, 115, 118
Zimtstangen, 7
Zitrone, 35
Zitronensaft, 25, 118
Zucker, 54, 56, 99, 103, 113, 115, 118
Zwiebel, 95
Zwiebeln, 4, 9, 11, 13, 15, 18, 22, 35,
47, 51, 58, 64, 70, 74, 88
Zwiebelsuppe, 14, 15

Öl, 4, 18, 47, 51, 54, 58, 64, 66, 80,
88, 118
Überbackenes Hähnchen, 33