

MI PERÚ 101 MENU

TEAMCOOKING.ch



Don't forget to tag us @teamcooking.ch and use the hashtag #Let's**COOK!**

MI PERÚ 101

by TEAMCOOKING.ch //////////////////////////////////////



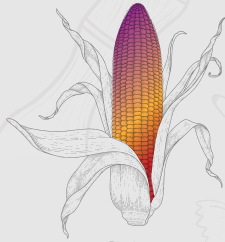


Fig.1c
Zea Mays

Let's COOK!

TEAMCOOKING.ch



Mi PERÚ 101

2024

Liebe Freunde,

Willkommen zu unserem Ebooklet über peruanische Ceviches und ihre Beilagen! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der peruanischen Küche und entdecken Sie die Vielfalt und Aromen von Ceviche, einem traditionellen peruanischen Gericht. In diesem Ebooklet werden wir Ihnen nicht nur zeigen, wie man Ceviche zubereitet, sondern auch verschiedene Beilagen präsentieren, die perfekt zu diesem erfrischenden Gericht passen.

Begleiten Sie uns auf einer kulinarischen Reise durch die Vielfalt der peruanischen Ceviches und ihrer köstlichen Begleiter. Viel Spass beim Lesen und Entdecken!

Buen provecho!

Das Team von Teamcooking

Ceviche Peruano

Zutaten

500 g	frischer Fisch (Seebrasse oder Kabeljau)
1 gehackte	Aji-Limo (peruanische Chili)
100 Gr	Mais Tostado
2 dl	Limettensaft
1	Süßkartoffel
1 Stk	Rote Zwiebeln
1.5 dl	Tigermilch (gemischt aus, 1 Bd gehackter Koriander Fischkörbe, Limettensaft, Fischbrühe, Chili, Ingwer, Knoblauch, Sellerie, Zwiebeln, Salz und Pfeffer)

Zubereitung

Schneiden Sie den Fisch in Würfeln, salzen und im Kühlschrank aufbewahren.

Fischbrühe: Fischgräte, Sellerie, Zwiebel, optional Koriander; Alles in einen Topf geben und 20 bis 30 Minuten kochen lassen.

Leche de Tigre: Fischkörbe, 2 dl Fischbrühe, Ingwer, Knoblauch, 1 Stange Sellerie, 1/2 Rote Zwiebeln, Salz und Pfeffer. Alles mixen und dann absieben. Die Zwiebel in dünne Streifen schneiden und in kaltem Wasser einweichen. Die gehackten Chilischoten, Limettensaft, Koriander und Leche de Tigre hinzufügen, mischen Sie alles gut durch. Servieren Sie das Ceviche mit gekochtem Mais Tostado und Süßkartoffeln.
Guten Appetit!

Enjoy it and Hashtag: #Letscook

Patacón

Zutaten

4 Stk

Kochbananen

Zubereitung

Die Kochbananen schälen und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl auf 170 erhitzen und die Kochbananen goldbraun frittieren, aus dem Öl nehmen.

Mit Hilfe eines Tellers oder einer kleinen Pfanne die Scheiben drücken, bis sie dünn sind, nochmals ca. 2 Min. frittieren bis sie goldbraun sind, aus dem Öl nehmen, salzen und beiseite stellen.

Enjoy it and Hashtag: #Letscook

Maiz Tostado

Rezept aus Ecuador:
Knuspriger Mais-Snack

Zutaten

- 2 Tassen trockener Mais
(Chulpe-Mais oder Cancha-Mais, erhältlich in lateinamerikanischen Lebensmittelgeschäften)
- 2-3 Esslöffel Pflanzenöl
(z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- Salz nach Geschmack

Zubereitung

****Öl erhitzen:****

- In einer grossen Pfanne oder einem schweren Topf das Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Das Öl sollte heiss, aber nicht rauchend sein.

****Mais rösten:****

- Die Maiskörner in die heisse Pfanne geben. Den Mais gleichmässig verteilen, sodass alle Körner Kontakt mit der Pfanne haben.
- Unter häufigem Rühren den Mais rösten, bis die Körner beginnen zu poppen und goldbraun werden. Dies dauert etwa 10-15 Minuten. Achte darauf, dass der Mais nicht anbrennt.

****Salzen und servieren:****

- Sobald der Mais goldbraun und knusprig ist, die Pfanne vom Herd nehmen.
- Den gerösteten Mais sofort mit Salz nach Geschmack bestreuen und gut vermischen.

****Abkühlen lassen:****

- Den gerösteten Mais auf einem Backblech oder einem großen Teller ausbreiten und vollständig abkühlen lassen. Der Mais wird beim Abkühlen noch knuspriger.

****Serviervorschläge:****

- Mail Tostado kann als Snack allein gegessen werden oder als Beilage zu Suppen, Salaten oder Ceviche serviert werden.
- In Ecuador wird Tostado oft als knuspriger Begleiter zu traditionellen Gerichten wie „Encebollado“ (Fischsuppe) oder „Seco de Pollo“ (Hähncheneintopf) serviert.

****Tipps:****

- Um dem Tostado zusätzlichen Geschmack zu verleihen, kannst du beim Rösten eine Knoblauchzehe oder ein Stückchen getrocknete Chilischote hinzufügen.
- Lagere den abgekühlten Tostado in einem luftdichten Behälter, um die Knusprigkeit zu bewahren.

****¡Buen provecho! Geniesse deinen knusprigen Maiz Tostado aus Ecuador!****

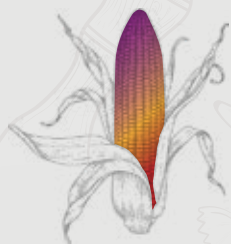


Fig.1c
Zea Mays

Let's COOK!

TEAMCOOKING.ch



Where's my Inca Kola?

(Yo prefiero la chicha morada, gracias)

Liebe Freunde

Vielen Dank, dass Sie unser peruanisches Ceviche-Ebooklet durchgeblättert haben! Wir hoffen, dass Sie inspirierende Einblicke in die Welt des Ceviche und seiner köstlichen Begleiter gewonnen haben. Möchten Sie mehr über unsere zukünftigen Kochkurse erfahren und exklusive Angebote erhalten?

Melden Sie sich noch heute für unseren Newsletter an und bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand! Tauchen Sie ein in die Welt des Kochens und erleben Sie die Vielfalt der peruanischen Küche bei einem unserer Teamcooking-Kurse. Wir freuen uns darauf, Sie bei Teamcooking begrüßen zu dürfen! Anmelden, kochen und geniessen - gemeinsam mit Teamcooking! #letscook

Das Team von Teamcooking

Don't forget to tag us @teamcooking.ch
and use the hashtag #Lets**COOK!**

MI PERÚ 101 - 2024

by TEAMCOOKING.ch //

As a thank you reward, please
follow this link to another one
of our e-books >>>>>>



#lets**COOK**

TEAMCOOKING.ch



Don't forget to tag us @teamcooking.ch
and use the hashtag #Lets**COOK**!