



# walch

**KÜCHENKÜNSTLER**  
EVENTS CATERING CONSULTING

Bio Zertifiziert 2012: DE-ÖKO 006



## Cochinita pibil

Dieses Gericht besteht aus Schweinefleisch und wird mit einer speziellen Gewürzmischung, zubereitet. Diese Gewürzmischung besteht aus Chili, Kakaopulver, Mandeln, Korinthen, dark brown soft sugar, Tomatenflocken, Erdnüssen, Sesam, Pfeffer, Zimt, Knoblauch, Gewürznelken, Anis, Vanille und Oregano. Traditionell gart das Essen in Bananenblättern eingewickelt unter der Erde in einer Art Erdofen, eine ganze Nacht lang bzw. mindestens 12 Stunden. Modern zubereitet gart das Fleisch 36 Stunden sous vide oder in der Niedergarmethode wie unten beschrieben.

Als Beilagen werden rote Zwiebelringe in Limettensaft und Habanero-Soße gereicht. Man isst das Cochinita Pibil in Tortillas. Cochinita pibil gehört zu den Festtagsessen der Mayas.

### Zutaten für 10 Portionen:

- 1 kg Schweinenacken oder Hähnchenfleisch
- Gewürzmischung „Mole“
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Limetten
- 3 EL Habanero-Soße
- 10 Tortillas
- 4 Bananenblätter (zum Einwickeln)

### Zubereitung:

Fleisch in dünne Streifen schneiden. Mit reichlich Gewürzmischung bestreuen und in eine Schüssel geben. Rote Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zusammen mit frisch gepresstem Limettensaft und Habanero-Soße ebenfalls in eine Schüssel geben. Fleisch und Zwiebeln jeweils am besten über Nacht marinieren lassen.

Fleisch bei 85 Grad (Ober- und Unterhitze) im Backofen 5 Stunden garen. Dann kurz und anbraten. Fleisch auf den Tortillas anrichten, Zwiebeln dazu geben.