



KulturESSiert? Ecuador

Kochworkshop am 20.09.2025



Empanadas (für 20 Stück Vegi, mit Poulet oder Käse)

**Teig:**

500g Mehl
1TL Salz
2.5dl Wasser
150g Butter

Variante Vegi:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Karotte
½ gelbe Peperoni
1 kl. Büchse
Erbsen

Variante Poulet:

1 Pouletbrust
1 Karotte
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 gelbe Peperoni

Variante Käse:

250g Mozzarella
gerieben

Für den Teig Mehl, Salz, Wasser und weiche Butter vermischen und im Kühlschrank ca. 30min. ruhen lassen. Den Teig auswallen und im Durchmesser ca. 12cm grosse Rondellen ausstechen. Zutaten klein schneiden und zusammen in der Bratpfanne anbraten. Poulet zuerst braten und dann in feine Streifen zupfen und mit dem gekochten Gemüse zusammen die Empanadas befüllen. Den Teig zuklappen und die Ränder im Halbkreis mit einer Gabel festdrücken. Anschliessend können die Empanadas frittiert oder im 180Grad vorgeheizten Backofen 20min. gebacken werden.



KulturESSiert? Ecuador

Kochworkshop am 20.09.2025



Aji



2 rote Chilischoten

1 rote Zwiebel

½ Bund Koriander und Petersilie

4 EL Erdnüsse

2 EL Sonnenblumenöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Erdnüsse mit den Chilischoten fein pürieren. Kerne der Chilischoten entfernen, wenn es weniger scharf werden soll. Die gehackte Zwiebel und die gehackten Kräuter, Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen. Passt super als Dip zu den Empanadas.



KulturESSiert? Ecuador

Kochworkshop am 20.09.2025



Menestra de Lentejas



- 350g Linsen
- 500g Basmati Reis
- 300g Rindsgeschnetzeltes
- 1 rote Zwiebel
- 2 grüne Peperoni
- ½ Bund Koriander
- Salz und Pfeffer nach Wunsch

Nicht vorgängig eingeweichte Linsen in ca. 1l Wasser ungefähr 30-40 Minuten kochen (eingeweichte Linsen 25-30min.). Peperoni, Zwiebel und Koriander schneiden. Peperoni und Zwiebeln mit wenig Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmelpulver und der Hälfte des Korianders würzen. Die Linsen ohne Wasser dazu geben und ca. 10 Minuten weiterkochen. Vor dem Servieren noch die restlichen geschnittenen Korianderblätter untermischen. Basmatireis in 8dl Wasser aufkochen und dann bei mittlerer Hitze ca. 15min. weiterkochen. Geschnetzeltes Rindfleisch anbraten und dazu servieren.



KulturESSiert? Ecuador

Kochworkshop am 20.09.2025



Curtido de Cebolla y Tomate



2 rote Zwiebeln
Saft von 2 Zitronen
1 EL Sonnenblumenöl
3 Tomaten
1 EL Salz
einige Korianderblätter

Zwiebeln ganz fein in Scheiben schneiden und in den Saft der Zitronen und das Salz einlegen und 10min. stehen lassen. Anschliessend die Tomaten schneiden und alles zusammen in eine Schüssel geben und die gehackten Korianderblätter und das Öl darüber verteilen.

Chilfles



Eine Kochbanane (grün) in dünne Scheiben raffeln und in der Bratpfanne oder Fritteuse frittieren.



KulturESSiert? Ecuador

Kochworkshop am 20.09.2025



Buñuelos



- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 250g Weissmehl
- 120ml Milch
- 75g Butter
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Panela (Vollrohrzucker)
- 2 Stange Zimt
- 4 Nelken
- 0.5l Sonnenblumenöl

Mehl, Backpulver, Zucker und Salz miteinander vermischen. Verquirle anschliessend die Milch und die weiche Butter und gib die Mischung zu der Mehlmasse. Während der Teig im Kühlschrank ruht, könnt ihr das Öl in einem großen Topf oder in einer Fritteuse erhitzen. Formt dann aus dem fertigen Teig kleine, etwa 5cm große Teigkugeln. Die kleinen Buñuelos gebt ihr in nicht allzu heisses Öl hinein und lasst die Kugeln etwa 6min. lang backen, bis sie eine goldbraune Farbe erreicht haben.

Die fertigen Buñuelos könnt ihr dann zum Abtropfen auf ein Küchenpapier auslegen. Vollrohrzucker, Zimt und Nelken in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen. Zimtstangen und Nelken entfernen und diese Mischung anschliessend über die Buñuelos giessen und geniessen.