Artikel vom 22.07.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 02:44 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/vier-mexikanische-basis-salsas

Vier mexikanische Basis-Salsas



Foto: Karin Schieban

Zutaten:

Tomaten- und Mango-Salsa:

3 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 bis 3 Chilis (längs halbiert)

5 EL neutrales Öl

2 TL gekörnte Brühe

300 ml Wasser

300 g TK-Mango (aufgetaut)

5 Tomaten (geviertelt)

Zwiebel-Habanero-Salsa:

2 Zwiebeln

1 Chili Habanero

Saft von ½ Limette

½ TL Salz

Pico de Gallo:

2 Tomaten

½ Zwiebel

1 Chili Jalapeño

optional:

frischer Koriander

Limettensaft

Salz

Zubereitung:

Zwiebeln halbieren, Chilis und Knoblauch in einer großen Pfanne mit dem Öl sehr heiß anbraten. Etwa 2 Minuten braten, bis die Schnittflächen deutlich dunkel werden, aber nicht verbrennen. Tipp: Deckel auflegen und Fenster öffnen – die entstehenden Dämpfe sind intensiv!

Die gerösteten Zutaten zusammen mit Brühe und Wasser im Mixer fein pürieren. Eine Hälfte für die Tomatensalsa beiseitestellen. Die zweite Hälfte wird zur Mango-Salsa weiterverarbeitet.

Mango-Salsa: Die Mango gemeinsam mit einer Hälfte der Basis-Salsa in den Mixer geben und fein pürieren. Anschließend die Salsa in derselben Pfanne wie zuvor 2 bis 3 Minuten anbraten, ohne sie stark einkochen zu lassen.

Tomaten-Salsa: Die Tomaten in der Pfanne kräftig anrösten, bis sie weich sind und leichte Röstaromen entwickeln. Anschließend zusammen mit der zweiten Hälfte der Basis-Salsa im Mixer pürieren. Wie bei der Mango-Salsa kurz in der Pfanne anbraten. Nach Wunsch können beide Salsas mit etwas Brühe verdünnt werden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zwiebel-Habanero-Salsa: Zwiebeln und Habanero sehr fein reiben. Mit Salz und Limettensaft abschmecken, dann gründlich vermengen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. So verbinden sich die Aromen und die Zwiebeln werden angenehm weich.

Pico de Gallo: Tomaten entkernen und fein würfeln. Zwiebel und Jalapeño sehr fein hacken. Alles vermengen, salzen und nach Wunsch mit frisch gehacktem Koriander verfeinern und etwas Limettensaft abschmecken. Kurz ziehen lassen, dann servieren.

Tipp: Die Schärfe lässt sich bei allen Varianten flexibel anpassen: Je nach Vorliebe können verschiedene Chilisorten verwendet werden. Wer es gar nicht scharf mag, ersetzt die Chilis einfach durch Paprika – Geschmack und Farbe bleiben erhalten.

Karin Schieban