

Mole Poblano

Chili küsst Schokolade! Diese Sauce hat sowohl Schärfe als auch Tiefe. Kein Wunder, dass die Mole Poblano als Nationalgericht Mexiko gilt, der mexikanische Starkoch Enrique Olvera seine Mole sogar pur serviert. Traditionell vor allem zu Hähnchenfleisch gereicht, ist mexikanische Mole so intensiv, dass sie für sich alleine steht. Auch ich genieße sie am liebsten einfach mit ein bisschen Limettensaft und Koriander auf einer frischen Tortilla.



Mole Poblano | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (6 Portionen a 100 Milliliter): 3 getrocknete Ancho-
oder Pasilla-Chilies | 2 frische rote Jalapeño-Chilies | 1
Tomate | 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 200 Milliliter Wasser
| 1 Limette | 75 Gramm Erdnüsse | 2 Esslöffel Agavendicksaft |
50 Gramm Zartbitter-Schokolade (80 Prozent)| 2 Esslöffel
Olivenöl | 2 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Kreuzkümmel | 1
Teelöffel Zimt | 1 Teelöffel gemahlene Koriandersamen | 1
Teelöffel Vanillezucker



Mole Poblano | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (20 Minuten): 1. Getrocknete Chillies in 200 Milliliter Wasser geben und auf kleiner Flamme zehn Minuten köcheln lassen. 2. Währenddessen Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. 3. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. 4. Tomate und frische Chillies klein schneiden. 5. Zwiebel, Knoblauch und frische Chilies in Olivenöl glasig braten, dann beiseite Stellen. 6. Limette auspressen. 7. Ancho-Chilies und 10 Teelöffel vom Chilli-Wasser in einen Mixer füllen, restliche Zutaten hinzugeben und mixen bis eine feine, glänzende Sauce entsteht. 8. Zum Haltbar machen Mole in heiß ausgespülte Einmachgläser füllen, und 90 Minuten bei 100° einkochen (bitte beachte hierzu auch meine [Einkoch-Hinweise](#)). 9. Mole aus dem Topf nehmen, 24 Stunden ruhen lassen, dann Vakuum überprüfen (Deckel muss sich leicht nach unten senken). Auf Grund der Nüsse und dem Öl empfehle ich die eingekochte Mole innerhalb von zwei Monaten aufzubrauchen.

Dazu passen hervorragend: [Mais-Tortillas](#) und [Pollo de fuego](#)! Jetzt mehr [mexikanische Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Stück: 224 Kalorien | 14,1 Gramm Fett | 10,1 Gramm Kohlenhydrate | 5,6 Gramm Eiweiß