

Rezept

Grüne Tamales

Ein Rezept von Grüne Tamales, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Hähnchen-Füllung

½	Zwiebel	1	Knoblauchzehe
250 g	Hähnchenbrustfilet	1 TL	Salz

Für den Teig

250 g	Schweineschmalz (ersatzweise Butterschmalz)	500 g	mex. Maismehl für Tamales oder Tortillas (mex. Laden oder online)
1 TL	Backpulver	1 TL	Salz

Für die Sauce

5	Serrano-Schinken (ersatzweise Jalapeño-Chilischoten)	500 g	grüne Tomatillos (aus der Dose; Abtropfgewicht; mex. Laden oder online)
¼	Zwiebel	1	Knoblauchzehe
½ TL	Salz		

Für die Chilifüllung

¼	Zwiebel	3	Jalapeño-Chilischoten
2	Tomaten	3 EL	Öl
½ TL	Salz	100 g	geriebener Gouda

Außerdem

20	Maisblätter (mex. Laden oder online)
----	--------------------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1270 kcal, 77 g F, 24 g EW, 106 g KH

Zubereitung

1. Die Maisblätter in einer großen Schüssel mit Wasser bedeckt 1 Std. einweichen lassen.
2. Inzwischen für die Hähnchenfüllung Zwiebel und Knoblauch schälen und halbieren. Das Hähnchenfilet mit Zwiebel, Knoblauch, Salz und 1 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und 30 Min. zugedeckt köcheln lassen. Das Fleisch herausheben und zerzupfen. Zwiebel und Knoblauch entfernen, Brühe abkühlen lassen.

3. Für den Teig das Schmalz in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät 5 Min. lang cremig rühren. Nach und nach Mehl, Backpulver, Salz sowie 750 ml Hähnchenbrühe untermischen und alles zu einem festen Teig verrühren.

4. Für die Sauce die Chilischoten waschen, mit den abgetropften Tomatillos und 500 ml Wasser in einem Topf 10 Min. kochen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Chilis und Tomatillos samt Kochwasser, Zwiebel, Knoblauch und Salz im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Die Tomatillo-sauce 10 Min. sämig einköcheln lassen.

5. Für die Chilifüllung die Zwiebel schälen und würfeln. Die Chilischoten waschen, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften längs in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und klein würfeln, Stielansätze entfernen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Chilis und Tomaten 5 Min. mitdünsten, mit Salz würzen.

6. 2 Maisblätter längs in ca. 5 mm breite Streifen reißen. Die restlichen Maisblätter auf der Arbeitsfläche auslegen. Auf 9 Blättern je 2 geh. EL Teig in der Mitte verteilen, 2 EL Tomatillosauce und 1 EL Hähnchenfleisch daraufgeben. Auf den übrigen 9 Maisblättern je 2 geh. EL Teig, 1 EL Chilifüllung und etwas Käse daraufgeben. Alle vier Seiten über den Füllungen zusammenschlagen und die Päckchen mit Maisblattstreifen zusammenbinden.

7. In einem Dampfgarer 1 l Wasser zum Kochen bringen. Die Tamales senkrecht in den Dämpfeinsatz stellen und zugedeckt 1 Std. garen. Sofort servieren.