

## Rezept

# Sopes mit Salsa

Ein Rezept von Sopes mit Salsa, am 20.12.2025

## Zutaten

### Für die Salsa

3	Jalapeño-Chilischoten	½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe	½ Bund	Koriandergrün
6	grüne Tomatillos (aus der Dose; mex. Laden oder online)	½ TL	Salz

### Für die Sopes

500 g	mex. Maismehl (mex. Laden oder online)	1 TL	Salz
3 EL	Öl		

### Außerdem

250 g	Eisbergsalat	250 g	Bohnenmus (Frijoles refritos; selbst gemacht oder aus der Dose)
125 g	Feta-Schafskäse	200 g	saure Sahne (nach Belieben)
	Öl zum Braten		Tortillapresse (ersatzweise schweres Schneidebrett)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal, 23 g F, 10 g EW, 107 g KH

## Zubereitung

1. Für die Salsa die Chilischoten waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Chilis in einem Topf mit Wasser bedeckt ca. 15 Min. köcheln.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und samt Stielen grob hacken. Die Tomatillos abtropfen lassen. Die Chilis in ein Sieb abgießen, mit Tomatillos, Zwiebel, Knoblauch, Koriander und Salz im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen.
3. Für die Sopes das Maismehl, Salz und 450 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer dicken Rolle formen und in zwölf gleich große Stücke schneiden. Die Teigstücke mit der Tortillapresse (ersatzweise mithilfe eines Schneidebretts) zu fingerdicken Kreisen von ca. 10 cm Ø drücken.
4. Nach und nach etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Teigfladen darin nacheinander 40-50 Sek. braten, bis die Unterseite fest ist. Umdrehen und die andere Seite ebenfalls braten. Den Rand der Sopes mit den Fingern leicht nach oben biegen und die Fladen beiseitelegen.

5. Den Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Das Bohnenmus in einer Pfanne bei kleiner Hitze erwärmen. Den Feta zerbröseln.

---

6. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne jeweils etwas Öl erhitzen und die Sopes darin mit den Rand nach oben jeweils 3 Min. braten. Auf Küchenpapier entfetten lassen.

---

7. Die Sopes auf einen großen Teller geben, die Bohnenpaste, den Salat, Feta und Tomatillo-Salsa darauf verteilen. Nach Belieben etwas saure Sahne darüberträufeln.