

Karibische Küche

scharfes Orangen-Linsensüppchen, Maisbrot

*

knuspriger Fisch auf Mango-Bohnenkernsalat

*

Scharfes Koriander Kokos Perlhuhn und Chili Bratreis

*

Garnelen Süßkartoffel Curry

*

Schweinelende am Spieß, scharfes Ananas Chutney, Avocado-Gurkensalat

*

Orangen-Bananen Coulis, Maracujasorbet, Kokosshippe

Scharfe Orangen Linsensuppe

6 Personen

- 300g rote Linsensuppe
- 3 Schalotten in Würfel
- 1 Knoblauchzehe zerdrückt
- 1 rote und gelbe Paprika in Würfel
- 1 Chilischote, gehackt
- 400g Dosentomaten
- 150g Cocktailtomaten in Würfeln
- 1 Mango in Würfeln
- 2 Süßkartoffeln in kleinen Würfeln
- 1 L Gemüsebrühe

- 1 Bund Frühlingszwiebeln in Ringen

- 1 Stück frischen Ingwer gerieben
- 1 Stück Kurkumawurzel gerieben
- 1 EL grüne Currypaste
- 1 TL Currypulver
- 2 Orangen, Schale abgerieben und ausgepresst

- Nussöl oder Kokosfett zum anbraten

Schalotten, Knoblauchzehe und Süßkartoffeln im Fett andünsten. Alle Gewürze zugeben und anschwitzen. Dann Linsen zugeben umrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Paprika, Chili und Tomaten zugeben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Mango und die Frühlingszwiebel zugeben, abschmecken und servieren.

Knusperfisch

6 Personen

Pro Person 200g festes Fischfilet
(Schwertfisch, Kabeljau, Seelachs, Wolfsbarsch)

Fisch in kleine Portionen zerteilen und in Mehl wälzen.

5 Eier

5 EL Sahne

1 TL geräucherter Paprika

½ TL Cayennepfeffer

alles in einer Schüssel verquirlen und die Fischstücke vor dem panieren darin einlegen

Panade

1 EL gehackte Petersilie

1EL gehackten Koriander

300g Panko

1 Chilischote gehackt

Salzflocken und bunter Pfeffer

Kokosfett zum Ausbacken

Die Fischstücke goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp legen

Papaya Bohnenkernsalat

6 Personen

1/2 Papaya in kleinen Würfel

100g Cocktailtomaten in Würfeln

600g gemischte Bohnenkerne (Kidney, Flagoletts, Wachtelbohnen, schwarze Bohnen)

1 EL gehackte Petersilie

1EL gehackten Koriander

2 EL Kokosraspel

1 rote Zwiebel in Würfel

Dressing

5 EL Olivenöl

1 Limettensaft, Saft und Schalenabrieb

6 EL Kokoswasser

Agavendicksaft

Salzflocken und frischer roter Pfeffer

Obst und Bohnenkerne in einer Schüssel vermischen, die grünen Kräuter Zwiebeln und Kokosraspel zugeben. Dressing in einem Messbecher aufziehen und abschmecken. Salat damit übergießen, mischen und 19 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und servieren

Koriander Kokos Perlhuhn

6 Personen

Pro Person 1 Perlhuhnschlegel mit Filet
oder ein ganzes Perlhuhn in Stücke zerteilt

1 El gehackte Petersilie
1EL gehackten Koriander
6 EL Kokosraspel
1 TL rotes Currypulver
2 Knoblauchzehen zerdrückt
1 Chilischote gehackt
Salzflocken und Pfeffer

Kokosfett und Portwein

alles in einer Schale vermischen und das Perlhuhn darin panieren. Dann die Fleischstücke in wenig Kokosfett goldbraun anbraten. herausnehmen und in eine Kasserolle legen.

3 Schalotten in Spalten
1 Bund Frühlingszwiebeln in Ringen
2 Möhren in Würfeln
2 Stangen Staudensellerie in Ringen
1 Stange Porree in Ringen

150ml Kokoscreme

Die Zutaten im Bratensatz kurz andünsten und mit Port oder Sherry ablöschen. Das Gemüse zwischen das Perlhuhn geben und dann im Backofen bei 180°Grad ca. 20 Minuten garen lassen. Perlhuhn herausnehmen, auf eine Platte setzen. Den Bratensatz mit etwas Kokoscreme verrühren, abschmecken und als Sauce servieren. Zum Schluss mit Frühlingszwiebel und Koriander bestreuen

Chili Bratreis

6 Personen

300g Natur-Langkornreis, gekocht

2 Schalotten in Würfeln

1 kleine Chili gehackt

40g Kokosfett

Ein paar Gewürze wie Nelke oder Piment ins Gericht geben

Salz und Pfeffer frisch gemahlen

6 EL Olivenöl

Saft einer Limette, (vorher die Schale abreiben)

50g Cashewkerne, grob gehackt

50g Korinthen

3 Stangen Frühlingzwiebeln in Ringen

Den Reis im Reiskocher zubereiten und mit 2 EL Öl vermischen

Die Schalottenwürfel in dem Kokosfett glasig dünsten, mit Salz und Pfeffer vorwürzen.

Limettensaft und Gewürze zufügen, mit Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die gehackten Cashewnüsse und Korinthen zugeben und alles in der Pfanne anrösten. Reis zugeben und ein paar Minuten mit braten, abschmecken und mit den Frühlingzwiebeln servieren.

Süßkartoffel Garnelen Curry

6 Personen

2 kleine Schalotten in Würfeln
2 EL Ingwerwurzel fein gehackt
2 kleine Chilischoten gehackt
2 Knoblauchzehen gehackt
100ml Weißwein
2 EL Kokosöl

die Zutaten im Öl andünsten und mit etwas Weißwein ablöschen.

3 Süßkartoffeln in Würfeln
600g geschälte, kleine Garnelen
1 TL Limettenschale gerieben
400ml Kokoscreme

Salz und Pfeffer

die Zutaten in das angeschwitze Gemüse geben, gut vermischen und ca. 15 Minuten garen.
Abschmecken und auf kleine Schalen verteilen

2 EL gehackter, frischer Koriander und 4 Stangen Frühlingszwiebeln in feinen Ringen zum Servieren.

Schweinelende am Spieß

6 Personen

800g Schweinelende in Scheiben

6 Schalotten, halbiert

2 rote Paprika in groben Stücken

Die Zutaten auf 6 Spieße stecken

Marinade:

5 Zehen Knoblauch gehackt

2 EL Purple Curry

2 Chilischoten gehackt,

3 EL Honig

5 EL Öl

2 EL Zitronensaft

4 EL Weißwein

Die Zutaten Im Mixer pürieren. Die Schweinefleischspieße darin 30 Minuten marinieren. Fleisch herausnehmen und in heißem Öl scharf anbraten. Spieße auf ein Backblech legen. Zum Schluss die Marinade wieder zugeben. Im Backofen bei 180°Grad in 20 Minuten goldbraun backen. Ab und zu wenden und mit Marinade begießen.

Ananas Chutney

6 Personen

1 reife Ananas, geschält und in kleine Würfel portiniert

2 Schalotten in Würfeln

2 Knoblauchzehen zerdrückt

2 Chilischoten gehackt

1 kleines Stück Ingwer gerieben

2 EL Rohrzucker

100ml Ananassaft

2 TL Currypulver

Salzflocken und Pfeffer

2 TL Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren

Den Rohrzucker in einem Topf anbräunen lassen, dann Schalotten, Ingwer, Limettensaft und Schale sowie Chili mit etwas Öl zugeben. Alles kurz dünsten und dann die Ananaswürfel zufügen. Mit Ananassaft ablöschen und die übrigen Gewürze zugeben. Alles bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten einkochen lassen. Zu Schluss mit Speisestärke binden.

Gurken-Avocadosalat

6 Personen

2 grüne Gurken, entkernt und in Würfel geschnitten

5 reife Avocados in Würfeln, mit Limettensaft beträufelt

Dressing:

6 EL Olivenöl

2-3 EL weißer Balsamico oder Früchtebalsamessig nach Geschmack

1 EL Honig nach Geschmack

Je 1 EL gehackte Petersilie und Schnittlauch

1 Chilischote fein gehackt

Salz und Pfeffer

1 EL Senfpulver

Limettensaft zum Abschmecken.

Die Zutaten bis auf das Olivenöl mit dem Zauberstab in einem hohen Gefäß aufschlagen, dann zum Schluss langsam das Olivenöl einlaufen lassen.

Gurken und die Avocado Würfel mit dem Dressing vermischen und anrichten.

Den Salat kann man übrigens auch mit Zucchini, Gurken, Rettich oder süßen Kürbissorten machen.

Orangen Bananen Coulis

6 Personen

4 unreife Bananen geschält und in kleine Würfel portioniert
mit etwas Limettensaft beträufeln

3 Orangen, Schale abgerieben und in Filets portioniert
den Saft auffangen und zu den Bananenwürfel geben und alles vermischen

Jeweils 1 Msp. Zimt, Kardamom, Piment im Mörser zerstoßen und zu den Früchten geben.

Auf Dessertteller verteilen

Maracujasorbet

600ml Maracujafruchtmarkt

3 überreife Maracuja (sind sehr schrumpelig)

1 Limette, Schale abgerieben und Saft ausgepresst

Prise Salzflocken

200g Rohrzucker

200ml Wasser

2 Sternanis zusammen in einem Topf zu Läuterzucker verarbeiten

Die Maracuja und den Zuckersirup vermischen, Prise Salz dazu und in der Eismaschine zu Sorbet verarbeiten

Kokoshippen

6 Personen

1 Packung Blätterteig

2 Eiweiß

2 Eigelb

6TL Puderzucker

8 EL Kokosflocken

Blätterteig halbieren, die eine Seite mit Eiweiß, Zucker und Kokosflocken bestreuen, dann die zweite Platte auflegen und mit Nudelholz etwas breiter ausrollen. Platte wieder teilen und wieder mit Eiweiß, Zucker und Kokos bestreuen. Zweite Platte wieder auflegen und das Prozedere noch ein drittes Mal machen. Dann zu Dreiecken schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen

Backofen auf 200°Grad vorheizen

Die Dreiecke mit Eigelb bestreichen, nochmal Puderzucker und Kokosflocken aufstreuen und goldbraun backen

Auf Dessertteller verteilen