



## Kochsession 163

vom 19. Juni 2008



### Kreolische Küche



#### Menü

\* \* \* Vorspeise \* \* \*

Kreolischer Krabben - Mango - Salat  
(*Délice de crabe et mangue aus La Réunion*)

\* \* \* Suppe \* \* \*

Calalou - Spinat-Suppe  
(*Karibik*)

\* \* \* Hauptspeise \* \* \*

Jambalaya - Kreolischer Reistopf  
(*Cajun Country, Louisiana*)

\* \* \* *Dessert* \* \* \*

*Fruchtsalat*  
(*Karibik*)



Weisswein: Johannisberg «Bibacchus» 2006  
Wallis

Rotwein: Hallauer Pinot Noir AOC Spätlese  
Réserve du Patron 2006, Ostschweiz



## **Kreolischer Krabben - Mango - Salat**

für 10 Personen

250 g	Krabbenfleisch	
5	Mango	reif
2.5 TL	Senf (Dijon)	scharf
2.5 EL	Crème fraiche	
2.5	Eigelb	
2.5 Messerspitzen	Kurkuma	
2.5	Chilischote grün	fein gehackt
	Salz	
	Pfeffer	
2.5 Schuss	Rum braun	
	Salat	einige Blätter zum Anrichten
	Pflanzenöl	nach Bedarf

Die Mangos schälen, halbieren und entkernen. Eine Mango in feine Stäbchen schneiden, die andere in kleine Würfel zerkleinern.

In einer Schüssel das Eigelb, den Senf und schliesslich das Pflanzenöl nach Bedarf zu einer festen Mayonnaise mixen. Dann die Crème fraiche unterziehen. Salz, Pfeffer, braunen Rum, Kurkuma, die gehackte Chilischote und die kleinen Mangowürfel hinzufügen. Einen Teil dieser Mayonnaise mit dem Krabbenfleisch mischen. Auf einem Salatblatt zusammen mit den Mangostreifen und der restlichen Mayonnaise anrichten.

## **Calalou (Spinat-Suppe)**

für 10 Personen

Wer jetzt denkt «Nicht schon wieder eine Spinatsuppe» dem sei versichert, dass ich das auch erst gedacht habe. Aber es handelt sich um eine ganz neue und ungewöhnliche Geschmackskombination, wie sie für die kreolische Küche typisch ist.

Eigentlich wird diese Suppe aus den Blättern der Taro-Knolle oder der Calalou-Pflanze zubereitet, zwei Pflanzen, die in der Karibik verbreitet ist. Da diese in Europa aber kaum erhältlich sind kann man stattdessen einfach Spinat, Mangold oder Grünkohl verwenden.



Mit dem begriff «Jerk» werden in der kreolischen Küche Gerichte benannt, bei denen eine scharfe Gewürzmischung zum Einsatz kommt. Häufig wird in dieser Mischung ein Fleisch mariniert. Wir rösten hier unsere Croûtons in einer solchen Mischung.

560 g	Spinat	frisch
560 g	Aubergine	
2.5 EL	Olivenöl	bestes
5	Zwiebeln	weiss
5	Knoblauchzehen	
1.5 TL	Thymian	frisch
0.5 TL	Piment (Nelkenpfeffer)	
5 EL	Schnittlauch	frisch
2.5	Chilischote grün	frisch
2.5 EL	Weissweinessig	
6 dl	Kokosnussmilch	
	Salz	
	Pfeffer	

### **Jerk-Croûtons**

2.5 TL	Chilipulver	
1.5 TL	Kreuzkümmel	gemahlen
0.5 TL	Cayennepfeffer	
2.5 TL	Salz	
1.5 dl	Olivenöl	bestes
600 g	Weissbrot	in Würfel

Spinat waschen, abtropfen, Stiele entfernen und grob hacken. Aubergine waschen, Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden. Beides zusammen in ca. 2.5 Liter Wasser bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen bis die Aubergine weich ist.

Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote waschen, Stielansatz entfernen, längs halbieren, nach Belieben die Kerne entfernen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Zusammen mit den restlichen Zutaten zum Spinat in den Topf geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Pfanne ausreiben und die Gewürze für die Croûtons in Olivenöl erhitzen. Die Weissbrotwürfel dazugeben, gut durchschwenken und rundherum knusprig braun anbraten.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, evtl. abschmecken und mit den Croûtons bestreut servieren.

## Jambalaya - Kreolischer Reistopf

für 10 Personen

600 g	Langkornreis	
5 Tassen	Fleischbrühe	
7.5 EL	Sojaöl	anderes Öl tut es auch
200 g	Kochschinken	
400 g	Pouletbrust	
400 g	Schweinsfilet	
200 g	Chorizo	Chili-Salami
7.5	Knoblauchzehen	
5	Zwiebeln	
7.5	Paprikaschoten rot	
500 g	Steinpilzchampignons	braune
10	Tomaten	
2.5 Bund	Petersilie	
1.5 TL	Kurkuma	
5 Spritzer	Zitronensaft	
	Salz	
	Pfeffer aus der Mühle	



### **Vorbereitung**

Den Reis nach Anleitung auf der Verpackung bissfest kochen.

Während der Reis kocht, Zwiebeln und Knoblauch schälen, Paprikaschoten putzen, Pilze kurz waschen und vierteln. Knoblauch sehr klein hacken, Paprika, Zwiebeln, Tomaten, Kochschinken und Schweinefleisch in grosse Würfel schneiden (2x2 cm), Pouletbrust in Streifen schneiden.

### **Zubereitung**

Öl in einer Bratpfanne erhitzen und zuerst das Schweine- und Pouletfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, dann scharf anbraten, Schinkenwürfel etwas später dazu geben und mit rösten. Eine Paella-Pfanne ist dafür auch bestens geeignet, Hauptsache ist eine grosse Oberfläche damit alles gleichmässig der Hitze ausgesetzt ist.

Wenn das Fleisch hellbraun ist, die scharfe Wurst, Knoblauch, Paprika, Zwiebeln dazu und auch anbraten. Ich möchte dafür keine Garzeiten angeben, der eine mag es kross, der andere zart, bei dieser Art der Zubereitung ist das Fleisch in jedem Falle «durch».

Wenn die Gemüse Farbe genommen haben, Pilze dazu, als letztes die Tomaten. Das Ganze mit Chili würzen und den Reis einstreuen. Es ist Ihren Ansichten überlassen, wie viel Brühe angegossen wird, die Reispfanne sollte feucht sein aber nicht in der Flüssigkeit schwimmen. Noch 5 min leicht kochen lassen.

### **Anrichten**

Auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, gehackte Petersilie darüber streuen, fertig!

Für Normalverbraucher ist die Schärfe der Chorizo absolut ausreichend. Für Freaks gibt es ja immer noch Tabasco!

## Fruchtsalat

für 10 Personen

2	Ananas	
5	Orangen	
5	Bananen	
2	Grapefruit	
2	Papaya	
2	Mango	
4-5 cl	Rum weiss	
4	Limonen	Saft
350 g	Kokosraspeln	zum Garnieren
	Minze	zum Garnieren, frisch

Die Ananas schälen, aushöhlen und würfeln, die Orangen schälen und in Spalten schneiden, die Bananen schälen und in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden, die Grapefruit schälen und in Spalten schneiden, die Papaya schälen, entkernen und in Streifen schneiden, die Mango schälen, entkernen und in Streifen schneiden.

Alle Früchte vorsichtig in einer grossen Schüssel vermengen (ohne sie zu quetschen). Den Rum mit dem Saft verrühren, zum Salat geben und vorsichtig unterheben. Den Salat im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren den Salat mit Kokosraspeln und Minze dekorieren.

*En Guete*

*Marcel*



## **Louisiana Küche, Kreolische Küche, Südstaaten Küche**

Die Kreolische Küche entstand durch die Verschmelzung verschiedenster Kulturen und ihrer kulinarischen Traditionen. Durch Einflüsse aus dem spanischen, dem karibischen, dem indianischen, dem italienischen, dem irischen, dem französischen und sogar dem deutschen kulinarischen Erbe, wurde die Küche New Orleans und Louisianas zu einer der Besten weltweit.

Kreolische Küche ist eine Bezeichnung für verschiedene Küchen:

- die Küche der karibischen Inseln  
→ auch Karibische Küche
- die Küche in der Region von Louisiana in den USA  
→ auch Kreolische Küche
- eine afrikanische Küche  
→ auch Schwarzafrikanische Küche

## **Jambalaya - kreolisches Reisgericht**

Jambalaya ist der Name einer Familie von auf Reis aufbauenden Gerichten, die typisch für die Cajun-Küche und die kreolische Küche in Louisiana sind.

Das Gericht könnte sich von der spanischen Paella ableiten, die möglicherweise in der Zeit der spanischen Herrschaft dort Fuss fasste. Es bestehen jedoch zahlreiche weitere Theorien einschliesslich der Ansicht, dass es sich um eine Kombination der Worte jambon (Französisch für Schinken), à la (Französisch für «nach Art von») und ya-ya (Westafrikanisch für Reis) handelt.

Der Reis wird zusammen mit Gemüse und Fleisch geschmort. Die Masse wird gewürzt mit der sogenannten «Heiligen Dreifaltigkeit» (Holy Trinity) der Cajun-Küche, bestehend aus Zwiebeln, mildem grünen Gemüsepaprika und Staudensellerie. Für die Einlage wird meist geräucherte Wurst (Andouille) sowie Huhn, Schinken, Meeresfrüchte (etwa Shrimps oder Crawfish (Flusskrebs)) oder auch Alligator verwendet. Tabascosauce wird häufig benutzt, um dem Gericht eine scharfe und leicht säuerliche Geschmacksrichtung zu geben.

Es existieren so viele Variationen von Jambalaya wie es Köche gibt, die es zubereiten. Für Jambalaya nach Cajun-Art verwendet man eine Mehlschwitze (Roux), während im kreolischen Stil von New Orleans gewöhnlich Tomatensosse verwendet wird.

Ein musikalisches Denkmal findet das Gericht in dem Lied «Jambalaya» von Hank Williams.