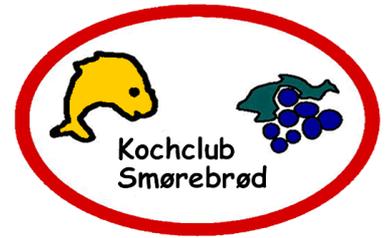


Smørebrød, Menü März 2018



Karibische Süsskartoffelsuppe

Kreolischer Salat

Kreolisches Fischragout (Kari)

Karibisches-Kokos-Puten-Ragout

Kreolische Apfeltarte

Wein:

- *Südafrikanischer Wein*
 - *Pinotage SA Kadette Kanonkop 2016*
 - *Fairtrade Golden Lion Chenin Blanc Viogner 2015*

Das Rezept ist für 8 Personen ausgelegt.

Karibische Küche / Kreolische Küche – eine Mischung aus Erlesenem

Karibische Küche wird bisweilen auch kreolische Küche genannt und ist ein bisschen wie französische Küche. Karibische Küche ist allerdings auch ein bisschen wie afrikanische Küche. Teils trifft man zudem auf indische Gerichte wie auf Indisches Curry und teils haben die englische, die spanische und die niederländische Küche Einfluss auf die karibische Kochkunst genommen. Was die karibische Küche auszeichnet, sind einerseits die frischen Zutaten, andererseits ist es ihr Facettenreichtum. Viele karibische Inseln kennen ihre ganz eigenen Spezialitäten wie Jamaika etwa das Jerk Chicken. Sie als Gast der Inseln haben fast überall in der Karibik Gelegenheit, sich von den Qualitäten karibischer Speisen zu überzeugen. Tun Sie es einfach!

Karibische Süsskartoffelsuppe

Zutaten

| | |
|---------|----------------------------------|
| 3 Stück | Süßkartoffeln |
| 3 Stück | Möhren |
| 4 Stück | Tomaten |
| 3 Stück | rote Paprika |
| 3 Stück | rote Zwiebeln |
| 4 EL | Olivener Öl |
| 5,5 cm | Ingwer |
| 1,3 TL | geräuchertes Paprikapulver |
| 2,3 TL | Cumin |
| 5,5 dl | Kokosmilch |
| 1 Stück | Lorbeerblatt |
| | Salz, Pfeffer |
| | frischer Koriander zum Garnieren |



Zubereitung

Süßkartoffeln schälen und in 5 cm große Stücke schneiden. Möhren schälen und in 4 cm große Stücke schneiden. Tomaten halbieren. Paprika in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen mit dem Öl vermengen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 40 Minuten backen, bis es durch ist. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

Gemüse aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und von den Tomaten die Haut abziehen. Das Gemüse etwas kleiner schnippeln, in einen großen Topf geben und mit ca. 800 ml Wasser aufgießen.

Ingwer schälen und fein hacken und mit den Gewürzen (bis auf das Lorbeerblatt) und der Kokosmilch in den Topf geben. Alles gut verrühren. Mit dem Pürierstab je nach Belieben sämig oder stückig pürieren (ich mag es gern stückig, deswegen pürier ich nur ganz kurz). Lorbeerblatt dazugeben und die Suppe aufkochen. Dann bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen, damit die Gewürze ihr Aroma entfalten können.

Die Suppe auf Teller verteilen, mit Korianderblättern garnieren und nach Belieben noch etwas gerauchertes Paprikapulver darüber stäuben. Dazu passt z. B. Weißbrot.

Das geraucherte Paprikapulver ist nicht mit Paprika edelsüß oder rosenscharf zu vergleichen. Es hat einen ganz eigenen Geschmack und ist sehr intensiv.

Kreolischer Salat

Zutaten

Salat:

900 g frischer junger Spinat
(gewaschen und trocken getupft)
50 g Frühlingszwiebeln (fein
gehackt)
24 Stück kleine Tomaten oder Kirschtomaten (halbiert)



Kreolische Vinaigrette:

120 ml Rotweinessig
2 EL grober Senf
2 Stück Knoblauchzehen (zerdrückt)
2 Prise Cayennpfeffer
350 ml Olivenöl
30 g Paprikapulver

Pikante Pekannüsse:

150 g Pekannüsse (geschält)
4 EL Olivenöl
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Kürbiskerne
4 EL Sojasauce
30 g Paprikapulver
2 TL Cayennpfeffer

Zubereitung

Salat: Spinat, Frühlingszwiebeln und Tomaten in einer Salatschüssel mischen.

Vinaigrette: Alle Zutaten (außer dem Öl) in einer kleinen Schüssel mischen. Dann das Öl unter ständigem Rühren nach und nach dazugießen, bis die Mischung andickt.

Pekannüsse: Alle Zutaten mischen und auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 160°C etwa 10 Minuten rösten. Die Nüsse abkühlen lassen.

Die Vinaigrette zum Salat geben, sorgfältig verrühren und mit pikanten Pekannüssen bestreuen.

Kreolisches Fischragout (Kari)

Zutaten

| | |
|-----------|---|
| 5-6 Stück | Knoblauchzehen |
| 40 g | Ingwer |
| 3 EL | Meersalz |
| 3 TL | Pfefferkörner |
| 3 Stück | Zwiebeln |
| 3 Stück | Chilischoten (klein, rot) |
| 2 Stück | Zitronen |
| 700 g | Kirschtomaten |
| 5 Zweige | Thymian |
| 800 g | Fischfilets (mit oder ohne Haut, Rotbarsch, Red Snapper, Seeteufel oder Dorade) |
| 4 EL | Olivenöl |
| 4-5 TL | Kurkumapulver |
| 3 EL | Zucker (braun) |
| 80 ml | Rotweinessig |



Zubereitung

Kreolisches Fischragout, auch als Kari bekannt, können Sie mit fast jedem Fisch und Meeresfrüchten wie Muscheln oder Garnelen zubereiten. Als raffinierte Beilage empfehle ich in Kokosmilch gedämpften Reis mit etwas Limettensaft und Schale von einer Bio-Limette verfeinert.

Knoblauch und Ingwer schälen. Beides grob hacken. Mit Meersalz und Pfefferkörnern in einen Mörser geben.

Die Mischung mit dem Stößel zu einer feinen Paste zerstoßen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Die Kirschtomaten waschen, von den Rispen streifen, und je nach Größe halbieren. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

Die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in etwa 3 cm breite Stücke schneiden.

Das Öl in einer flachen, breiten Schmorpfanne erhitzen, Zwiebelstreifen und Chili darin etwa 3 Minuten dünsten, bis sie glasig sind.

Dann die Knoblauch-Ingwer-Paste hinzufügen.

Die Zwiebel-Chili-Mischung mit Kurkumapulver würzen.

Die Tomaten und den Thymian dazugeben und unter die Zwiebeln mischen.

Den Zucker darüberstreuen und schmelzen lassen.

Das Ragout mit dem Essig ablöschen.

Etwa 150 ml Wasser unter Rühren dazu giessen.

Das Ragout zugedeckt bei kleiner Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen.

Die Zitronenscheiben und Fischstücke auf die Tomaten legen und untermischen.

Das Fischragout zugedeckt bei kleiner Hitze in etwa 10 Minuten fertig garen. Das Fischragout mit Salz würzen.

Karibisches-Kokos-Puten-Ragout

Zutaten

| | |
|---------|---------------------------------|
| 2 Stück | frische Kokosnuss |
| 4 Stück | Knoblauchzehen |
| 2 Stück | frischer Ingwer (ca. 60 g) |
| 4 Stück | getrocknete Chilischoten |
| 4 Stück | rote Paprikaschoten (ca. 800 g) |
| 2 Bund | Lauchzwiebeln (ca. 300 g) |
| 1,8 kg | Pouletbrust |
| 6-8 EL | Oel |
| 2 TL | Kurkuma |
| | Salz, Pfeffer |
| 300 g | tiefgefrorene Erbsen |
| ½ L | klare Hühnerbrühe |
| 2 Dosen | Kokosmilch |
| 1 Bund | frischer Koriander |
| 1 kg | Basmati Reis |



Zubereitung

Kokosnuss in den 2-3 "Augen" mit Nägeln anstechen und die Kokosmilch auffangen. Kokosnuss mit einem Hammer rundherum aufschlagen, bis die Kokosnuss-Schale aufbricht. Kokosfleisch herauslösen und ca. 75 g beiseite legen. Vom restlichen Kokosfleisch mit einem Sparschäler die braune Haut abschälen. Kokosnussfleisch würfeln. Davon ca. 125 g im Universalzerkleinerer fein hacken, dabei nach und nach die Kokosmilch (ca. 100 ml) aus der Kokosnuss und ca. 100 ml Wasser zugeben.

Knoblauch und Ingwer schälen. Ingwer fein würfeln, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Chili fein zerreiben. Paprikaschoten und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Paprika in feine Streifen, Lauchzwiebeln in Stücke schneiden.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch in 2 Portionen darin anbraten. Mit Salz würzen. Knoblauch, Chili und Ingwer kurz mitbraten. Alles mit Kurkuma bestäuben und anschwitzen.

Paprika, tiefgefrorene Erbsen und Kokoswürfel zufügen, Brühe und Kokosmilch angießen und aufkochen. Zugedeckt 4-5 Minuten köcheln lassen.

Dann gehacktes Kokosfleisch und Lauchzwiebeln unterheben und nochmals 2 Minuten köcheln. Koriander waschen, trocken tupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken.

Von der restlichen Kokosnuss mit einem Sparschäler lange Späne schneiden. Koriander unter das Kokos-Ragout rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In

einer Schüssel anrichten. Mit Koriander garnieren und mit Kokospänen bestreuen.

Dazu schmeckt Basmati Reis.

Kreolische Apfeltarte

Zutaten

| | |
|----------------|---------------------|
| 3 Stück | Äpfel |
| 3 EL | Konfitüre Aprikosen |
| 75 g | Butter |
| 2 Stück | Eier |
| 2 EL | Kokosflocken |
| 250 ml | Kokosmilch |
| 120 g | Mehl |
| 1 Prise | Salz |
| 1 EL | Speisestärke |
| 1 Päckchen | Vanillin, Zucker |
| 1 Messerspitze | Zimt |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 2 EL | Zucker |
| 20 g | Zucker |



Zubereitung

Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen.

Für den Teig Mehl mit 20 g Zucker, Salz und Kokosflocken mischen. 75 g Butter in Stücke schneiden, mit 1 Ei zum Mehl geben und das Ganze zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und ca. 1 Std. im Kühlschrank kalt stellen.

Für die Creme Kokosmilch abmessen. Speisestärke mit Vanillin-Zucker und 2 EL Zucker vermischen. 3-4 EL von der Kokosmilch zugeben und glattrühren. Ei zugeben und verrühren. Die restliche Kokosmilch aufkochen, Speisestärkeansatz mit einem Schneebesen einrühren und ca. 1 Min. unter ständigem Rühren kochen lassen. In eine Schüssel umfüllen und mit Frischhaltefolie bedecken.

Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Eine Springform mit etwas Butter einfetten. 2/3 des Teigs auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und den Boden der Form damit belegen. Im Backofen ca. 10 Min. backen.

Den restlichen Teig ausrollen und zu einem ca. 2 cm breiten Randstreifen zurechtschneiden. Den Springformrand ebenfalls mit Butter einfetten, den Teigrandstreifen einlegen und leicht andrücken. Die Vanillecreme auf dem Teigboden verstreichen, mit den Äpfeln belegen und im Backofen ca. 20 Min. fertig backen.

In einem Topf Aprikosenkonfitüre heiß werden lassen und Zimt zugeben. Die Apfeltarte aus dem Backofen nehmen und mit der Aprikosenmarmelade bestreichen.