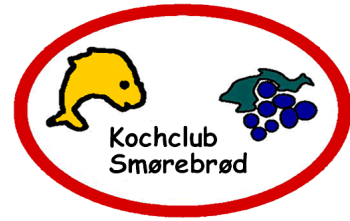


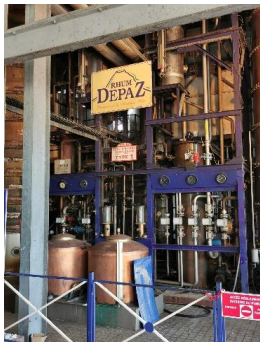


Kochsession 325

vom 9. März 2023



«Caribbean Cuisine»



Menü

* * * Apéro * * *

Caribbean Rum Punch

Tostones mit Dip

* * * Vorspeise * * *



Karibischer Bohnensalat mit Mango & Papaya

* * * Suppe * * *

Karibische Bananensuppe mit Curry & Chili

* * * Hauptspeise * * *

**Karibische Hähnchenpfanne
mit
Karibischen Süsskartoffeln**

* * * Dessert * * *

Karibische Kokosnusscrème



Weisswein: Vin de Pays Suisse Dénou Cuvée Blanc
Staatskellerei Zürich
2021 Schweiz

Rotwein: Ticino DOC Merlot
Poggio Solivo
2018 Schweiz

Rezept für 8 Personen

Caribbean Rum Punch

für 1 Glas

Zutaten

3 Würfel	Eis	wenn vorhanden Crash-Eis
2.4 cl	Rum Carta blanca	
1.2 cl	Rum Carta negra	
0.6 cl	Rum Coconut	oder Bacardi Spiced
6 cl	Ananassaft	
6 cl	Orangensaft	
0.6 cl	Limette	Saft, frisch
0.5 EL	Grenadine-Sirup	
	Angostura	ein Spritzer
1	Ananas	Dreieck
	Muskatnuss	frisch gerieben, wenig
1	Trinkhalm	



Zubereitung:

Rum Punch

1. Eis oder Crash-Eis in ein Glas geben.
2. Alle Zutaten bis Angostura in das Glas giessen und am Schluss verrühren.
3. Mit einem Stück Ananas garnieren und wenig Muskatnuss über den Punsch reiben.
4. Mit einem Trinkhalm servieren.

Hinweis

Inselmusik, die sanfte Brise des Sommers und dieser karibische Rum-Punsch-Cocktail bilden ein perfektes Trio. Dieser Cocktail ist stark, aber trügerisch sanft und befriedigend - ohne einen übermässigen Alkoholgeschmack.

Tostones

für 8 Personen

Zutaten

4	Kochbananen grün
12 EL	Kokosöl
2 Prisen	Salz



Dip

4	Avocados reif	
1	Zwiebel rot	
2	Tomaten	
2	Jalapeño-Chilischoten	grün, frisch
2	Limetten	Saft
1 TL	Kreuzkümmel	gemahlen
	Salz	
	Pfeffer	



Zubereitung:

Tostones

1. Die Kochbananen zuerst schälen. Zunächst werden an beiden Seiten die Enden abgeschnitten. Anschliessend mit dem Messer (nur) die Schale entlang der Kochbanane vorsichtig einritzen. Am besten schneidet man an den hervorstehenden Kanten der Kochbanane entlang und nicht zu tief hinein. Anschliessend die Schalenstücke einzeln mit Hilfe des Messers und der Finger vorsichtig abziehen.
2. Die Kochbananen danach in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Nun in einer Pfanne Kokosöl erhitzen und jede Scheibe ca. 3 Minuten auf jeder Seite anbraten.
4. Danach die Kochbananenscheiben aus der Pfanne neben und auf ein mit einem Küchenpapier ausgelegten Teller legen. Dann mit einem Küchenmesser oder der Unterseite eines Glases leicht platt drücken - wieder in die Pfanne geben und je Seite 1 Minute weiter anbraten.
5. Beide Seiten leicht salzen.

Dip

1. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.
2. Die Avocados mit einer Gabel zerdrücken, bis sie leicht cremig sind.
3. Zwiebel und Tomaten in kleine Würfel schneiden und in die Schüssel hinzugeben.
4. Den Jalapeño entkernen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls hinzufügen.
5. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Hinweis

Die frittierten Kochbananen werden in der Karibik gerne als Beilage oder als Fingerfood zu verschiedenen Dips gereicht.

Karibischer Bohnensalat mit Mango & Papaya

für 8 Personen

Zutaten

2	Bohnen schwarz	Dose à 400g
2	Mango	
2	Papaya	
4	Jungzwiebeln	
2	Chili rot	
2 TL	Zucker braun	
2	Limetten	
6 EL	Maiskeimöl	
	Salz	



Zubereitung:

Salat

1. Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Mango schälen, das Fruchtfleisch dünnblättrig vom Kern schneiden. Papaya schälen, halbieren, entkernen und in 1–2 cm grosse Würfel schneiden. Eine Jungzwiebel in feine Ringe, die zweite für die Garnitur quer in dekorative Streifen schneiden.

2. Chili entkernen und klein würfeln. Ein Drittel der Limettenschale fein abreiben, Frucht auspressen. Beides mit Chili und braunem Zucker in eine kleine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Öl einrühren, mit Salz abschmecken.

3. Alle Zutaten vorsichtig vermengen und zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Salat mit Zwiebelstreifen garniert servieren.

Karibische Bananensuppe mit Curry & Chili

für 8 Personen

Zutaten

6	Bananen	reif
2	Zwiebeln	klein
4 EL	Erdnussöl	
2 TL	Currypulver	
2 TL	Kurkuma	
2 Prisen	Chiliflocken	
10 dl	Gemüsebrühe	
4 dl	Kokosmilch	
2 EL	Sojasauce	
1	Limette	oder Zitrone
	Salz	
	Pfeffer	
	Koriander	frisch
	Joghurt	
	Erdnüsse	gehackt



Zubereitung:

Suppe

- 1.** Zuerst die Zwiebeln fein hacken und die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- 2.** Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln sowie Bananen darin kurz anbraten.
- 3.** Nun die Gemüsebrühe, Kokosmilch und die Gewürze (Curry, Kurkuma und Chili) dazugeben. Die Suppe 5 Minuten köcheln lassen.
- 4.** Die Bananensuppe fein pürieren und mit Sojasauce, Salz, Pfeffer sowie Limettensaft (oder Zitronensaft) abschmecken.
- 5.** Beim anrichten mit etwas frischen Koriander und Erdnüssen garnieren (Joghurt bei Bedarf).

Karibische Hähnchenpfanne mit karibischen Süsskartoffeln

für 8 Personen

Zutaten

1.2 kg	Hähnchenbrustfilet	in feinen Streifen geschnitten
3	Zwiebeln	gehackt
6	Lauchzwiebeln	in kleine Stücke geschnitten
3	Knoblauchzehen	fein gehackt
300 g	Cherrytomaten	geviertelt
60 g	Ingwer	gerieben
2	Kochbananen	in dünne Scheiben geschnitten
3	Chili	klein, ohne Kerne, gehackt
900 g	Ananas	in Stücke geschnitten
300 g	Gemüsebrühe	
300 g	Kokosmilch	



Gewürze, Fett und etwas Crunch zum Bestreuen

9 EL	Erdnussöl	
3 TL	Currypulver	
3 EL	Zucker	
3 EL	Weissweinessig	
	Angostura	wenige Tropfen
	Salz	zum bestreuen Hähnchen
	Pfeffer	zum bestreuen Hähnchen
120 g	Cashewkerne	

*** Beilagen ***

Karibische Süsskartoffeln

2 kg	Süsskartoffeln	
	Öl	etwas neutrales Öl
	Salz	
	Cajun Space	
	Thymian	



Zubereitung:

Hähnchenpfanne

- 1.** Im heissen Erdnussöl werden die Hähnchenbruststreifen rundherum braun angebraten und anschliessend mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz gewürzt.
- 2.** Die Hähnchenbruststreifen werden aus dem Fett herausgenommen und beiseite gestellt.
- 3.** Nun die Zwiebeln und den Knoblauch anrösten.
- 4.** Danach wird der Ingwer, die Kochbananenscheiben, das Currypulver und der klein gehackte Chili zugefügt und kurz angebraten.
- 5.** Die Tomaten und die Ananasstücke dazugeben und mit dem Essig, der Brühe und der Kokosmilch aufgiessen.
- 6.** Kurz aufkochen lassen und zum Schluss die angebratenen Hähnchenbruststreifen zufügen. Mit Angostura abschmecken.

Süsskartoffeln

- 1.** Die Süsskartoffeln schälen und in Streifen schneiden. Mit Öl, Salz und reichlich Cajun Spice würzen.
- 2.** Die Süsskartoffeln auf einem Blech verteilen. Den Backofen auf ca. 180° C vorheizen, die Süsskartoffeln ca. 20-25 Minuten backen.

Anrichten

- 1.** Etwas aus der Hähnchenpfanne auf einem Teller anrichten und ein paar Cashewkerne darüber streuen.
- 2.** Süsskartoffeln dazugeben und mit etwas frischem Thymian bestreuen.

Karibische Kokosnusscrème

für 8 Personen

Zutaten

400 g	Kokosraspel	frisch
4.7 dl	Milch	
4	Eier	
100	Palmzucker	oder Rohrzucker
5.5 Blatt	Gelatine	
0.4 dl	Rum braun	
1.5	Limetten	Saft und Spalten für Deko
80 g	Zucker	
3.4 dl	Sahne süss	



Schokolade dunkel raspeln zur Deko

Zubereitung:

Kokosnusscrème

- 1.** Die Kokosraspel zur Milch geben, langsam erhitzen, fünf Minuten köcheln und dann abkühlen lassen. Anschliessend durch ein Sieb giessen und die Kokosmilch auffangen. Die Kokosraspel in einem Küchentuch nochmals auspressen. Mit dem Fleisch von frischen Kokosnüssen soll es übrigens noch besser werden.
- 2.** Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Palmzucker schaumig rühren. Palmzucker im Stück vorher natürlich in Wasser auflösen. Die Kokosmilch erhitzen und kurz bevor der Kochpunkt erreicht ist, langsam unter die Eimasse rühren. Im Wasserbad nun vorsichtig erhitzen bis die Eimasse dickflüssig zu werden beginnt. Vorsicht, das Eigelb darf nicht gerinnen.
- 3.** Nun die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine in der Crème auflösen und den Rum und den Limettensaft zugeben. Abkühlen lassen, die Sahne und das Eiweiss steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen und beides nacheinander unter die Crème heben. In Gläser füllen und zwei bis drei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
- 4.** Zur Dekoration kann man noch mit Schokoraspeln, Schokoröllchen oder Limettenspalten verzieren.

Die Karibische Küche

Allgemeines

In der Küche der Karibik haben die «Arawak» und «Kariben», die diese Region vor der Landung der Europäer besiedelten, ebenso ihre Spuren hinterlassen wie die Kolonialmächte (Grossbritannien, Spanien, Frankreich, Niederlande). Sklaven aus Afrika sowie Inder, die im 19. und 20. Jahrhundert als Arbeitskräfte geholt wurden, brachten Einflüsse aus ihren jeweiligen Heimatregionen ein.

Auch wenn allgemein der Begriff karibische Küche als Oberbegriff verwendet wird, hat die unterschiedliche Geschichte der einzelnen Inseln und Küstenregionen zu eigenen lokalen und regionalen Küchen geführt, die sich trotz vieler Gemeinsamkeiten unterscheiden. Dabei darf nicht ausser Acht gelassen werden, dass der Grossteil der Menschen über die Jahrhunderte hinweg arm war und Armut selbst heute noch ein Problem in vielen Teilen der Karibik ist.

Daneben hat sich allerdings auch eine gehobene Küche entwickelt, die auf die internationale Küche ausstrahlt und umgekehrt von ihr beeinflusst wird. Im Zeitalter von Grosskonzernen wie McDonald's hat das standardisierte Fastfood allerdings auch in der Karibik Einzug gehalten. In manchen Gegenden (etwa auf den Amerikanischen Jungferninseln) hat es die althergebrachte Küche fast verdrängt.

Typische Zutaten

Die Nähe zum Meer bedingt, dass Fisch und Schalentiere fast überall eine wesentliche Rolle spielen. Weit verbreitet ist gesalzener Fisch, früher ein typisches Essen für Sklaven. Tropische und subtropische Obst- und Gemüsesorten sind in grosser Vielfalt verfügbar, vor allem auch zahlreiche Chilis. Die grosse Anzahl einheimischer Chilisorten (z. B. der extrem scharfe Habanero oder der Scotch Bonnet (auch «Goat Chili»)) verleiht vielen karibischen Speisen eine feurige Schärfe. Die Chilis werden oft in Pfeffersaucen verwendet.

Daneben finden sich auch Obst- und Gemüsesorten europäischer Herkunft. Vor allem Hülsenfrüchte werden viel verzehrt. Reis, Süsskartoffeln, Maniok, Yams, Kartoffeln und Kochbananen dienen als Beilage. Typisch ist auch die Verwendung von Okra und von Bohnen.

An Haustieren findet sich fast alles, was auch aus Europa bekannt ist, jedoch kein europäisches Wild. Dafür werden gelegentlich einheimische Wildtiere verzehrt (z.B. Leguan oder Aguti).

Die starke Dominanz des Zuckerrohranbaus hat nicht nur den Zucker, sondern auch den daraus hergestellten Rum zum Symbol der Karibik werden lassen. Daneben finden auch Melasse (Zuckersirup) und der ausgepresste Saft des Zuckerrohrs Verwendung in der Küche. Auf Hispaniola wird ein traditionelles Getränk Mamajuana hergestellt, welches vorwiegend aus Rum, Honig und einer Mischung von Hölzern und Kräutern besteht und als Digestif oder Heilschnaps verwendet wird.



Buen provecho...

Marcel