

INHALT

Wissenswertes.....	1
Salate.....	3
<i>Karibischer Salat mit Mango</i>	4
<i>Karibischer Krautsalat</i>	5
<i>Conch-Salat (Muschelsalat)</i>	6
<i>Kale Caesar Salad (Salat aus Grünkohl)</i>	7
<i>Karibischer Nudelsalat</i>	8
Suppen.....	9
<i>Karibische Kürbissuppe</i>	10
<i>Chicken Souse (scharfe Hühnersuppe)</i>	11
<i>Karibische Süßkartoffelsuppe</i>	13
<i>Kartoffel-Mais-Suppe</i>	14
<i>Karibische Bananensuppe</i>	15
<i>Möhren-Mango-Suppe</i>	17
Brote.....	18
<i>Johnny Cake (Brot zum Frühstück oder als Beilage)</i>	19
<i>Karibisches Bananenbrot</i>	20
<i>Karibische Burger Buns</i>	21
<i>Karibisches Maisbrot</i>	22
Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel.....	23
<i>Karibische Reispfanne</i>	24
<i>Karibisches Hähnchenbrustfilet</i>	25
<i>Karibische Kokosputenbrust</i>	26
<i>Karibischer Eintopf</i>	27
<i>Karibik-Griots (Schweinefleischspieß)</i>	28

Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten	29
<i>Fischcurry mit Garnelen</i>	30
<i>Red Snapper gebacken</i>	32
<i>Fisch mit Maracuja und Mango</i>	33
<i>Fisch mit Tomatensalsa</i>	34
<i>Karibische Fischfrikadellen</i>	35
<i>Karibischer Fischauflauf</i>	36
<i>Kokosforelle</i>	37
 Vegetarische Hauptgerichte	38
<i>Vegetarisch / Karibischer Gemüsetopf</i>	39
<i>Vegetarisch / Karibische Nudelpfanne</i>	41
<i>Vegetarisch / Erdnuss-Suppe</i>	43
 Beilagen	44
<i>Bahamian Mac & Cheese</i>	45
<i>Karibischer Kokosreis</i>	46
<i>Karibischer Reis</i>	47
<i>Bohnenreis</i>	48
<i>Kochbananen mit Currymarinade</i>	49
<i>Gefüllte Süßkartoffeln</i>	50
<i>Avocado-Möhren-Kugeln</i>	51
 Desserts und Kuchen	52
<i>Kokos-Limetten-Creme</i>	53
<i>Guava Duff (gefüllte Teigrolle)</i>	54
<i>Karibischer Milchreis-Auflauf</i>	56
<i>Marinierte Ananas</i>	57
<i>Bananen-Kokos-Milchreis</i>	58
<i>Mango-Creme</i>	59

Getränke	60
<i>Bahama Mama (Nationalgetränk der Bahamas)</i>	61
<i>Kokos-Tequila-Cocktail</i>	62
<i>Avocado-Wodka-Cocktail</i>	63
<i>Eierlikör-Frucht-Cocktail</i>	64
<i>Aviation (Bahamaischer Cocktail)</i>	65
<i>Ingwer-Bier (ohne Alkohol)</i>	66
<i>Ananas-Rum-Punsch</i>	67
 Soßen, Aufstriche, Cremes & Dips	 68
<i>Sofrito (Tomaten-Knoblauch-Soße)</i>	69
<i>Koriander-Salsa</i>	70
<i>Karibische Tomaten-Mango-Salsa</i>	71
<i>Karibisches Mango-Chutney</i>	72
<i>Ananas-Curry</i>	73
 Gewürzmischungen aus der Karibik	 74
<i>Karibik-Gewürz</i>	75
<i>Karibisches Fischgewürz</i>	76
<i>Gewürzmischung für Suppen und Soßen</i>	77
<i>Gewürzsalz</i>	78