

Sachregister

Grundinformationen über die Karibische Küche

Exotische Früchte und Gemüse	1	Fünfgewürze	4
Kokosnußpaste	2	Hausgemachter Joghurt	4
Kokosnußmilch	2	Hausgemachter Quark	4
Chili	3	Maße und Gewichte	4
Curry	3	Abkürzungen, die im Buch stehen	4
Garam Masala	3		

Vorspeisen und Salate

Auberginenpüree	5	Tomatensalat	12
Fritierter Mas	5	Grüner Salat	13
Knoblauchgarnelen	6	New Orleans-Salat	14
Krabben mit Avocado ...	7	Kartoffelsalat	14
Yambällchen	7	Okrasalat	15
Frittierte Plantain	8	Reissalat	16
Avocado mit Nüssen	8	Bohnen-Nuß-Salat	17
Käseschnitten	8	Süßkartoffelsalat	17
Thunfischbällchen	9	Gebackene Süßkartoffel	18
Krabben mit Käse	10	Gali Foto	18
Marinierte Fischfilets	10	Salzfischsalat	19
Salzfischbällchen	11	Kichererbsensalat	20
Bohnenbällchen	11	Arame mit Kohl	21
Plantainbällchen	12		

Suppen

Fischsuppe	22	Fleischsuppe	28
Variante 2	22	Erdnußsuppe	28
Variante 3	23	Variante 2	29
Meeresfrüchte-Suppe	24	Knoblauchsuppe	29
Variante 2	25	Lammsuppe	30
Maissuppe	26	Spargelsuppe	31
Erbsensuppe	26	Gemüsesuppe	31
Nudelsuppe	27		

Reis

Grundrezept	33	Reis mit Okra	36
Reis mit Krabben	33	Knoblauchreis	37
Reis mit Bohnen	34	Tamarindenreis	37
Variante 2	34	Kokosnußreis	38
Reis mit Leber	35	Variante 2	38

Gemüsegerichte

Okra mit Tomaten	40	Gemüse mit Ake	47
Gewürzte Auberginen ...	40	Bohnen mit Ake	48
Kürbis mit Auberginen	41	Bohnen mit Palm-	
Auberginen mit Tomaten	42	nußsoße	49
New Orleans-Gemüse ..	43	New Orleans-Bohnen ...	50
Geschmorte Okra	44	Gemüse mit Kokosnuß	51
Kürbispüree	45	Gebackene Plantain	52
Vegetarische Frikadellen	45	Gebackene	
Schmorbohnen	46	Süßkartoffeln	52
Spinat mit			
Melonenkernen	47		

Geflügelgerichte

Pfefferhähnchen	53	Hähnchen mit Zitrone	57
Variante 2	53	Hähnchen mit Nußsoße	58
Hähnchenkeulen	54	Hähnchenflügel mit	
Gefüllte Ente	55	Mais	59
Brathähnchen	55	Hähnchen mit Tomaten	60
Schmorhähnchen	56	Grillhähnchen	61
Knoblauchhähnchen	56	Kokosnußhähnchen	61

Fischgerichte

Salzfisch	63	Fischfilets mit Spinat ...	69
Salzfischfrikadellen	63	Fischfilets mit Tomaten	70
Fisch mit scharfer Soße	64	Karibischer Schellfisch	71
Gebackene Fischfilets	64	Rotbrassen mit	
Fischfilets mit Kräutern	65	Sojasoße	72
Fischfilets mit Kürbis ...	66	Grillfisch	73
Grillfischfilets	67	Gebackener Fisch in	
Fischfilets New Orleans	68	Tomatensoße	74
Variante 2	68	Gebackener Kabeljau ...	75

Forellen in Buttersoße	75	Karibische Garnelen	79
Fisch mit Malzessig	76	Garnelen-Kartoffeln-	
Langusten-Curry	77	Curry	80
Garnelen mit Spinat	78	Garnelen mit Okra	81
Variante 2	79	Auberginen mit Krabben	82

Fleischgerichte

Schmorbraten	84	Fleisch-Curry	87
Fleisch mit Ananas	84	Leber mit scharfer Soße	88
Erdnuß-Schmorbraten	85	Geröstetes Fleisch	89
Okra mit Fleisch	86	Scharfe Bohnen	89
Spießfleisch mit Erdnuß	86		

Teigspelsen

Kreolisches Brot	91	Suppenklöße	93
Maisbrot	91	Gebackene Klöße	94
Gebratener Brotteig	92	Fleischpastete	94
Bananenbrot	92	Kokosnußbrot	95

Süßspeisen, Gebäck und Getränke

Kokosnußbällchen	97	Bananeneiscreme	105
Süßkartoffelpudding	98	Mangoeiscreme	105
Gebackene Bananen	99	Kokosnußeiscreme	106
Frittierte Bananen	99	Ananaseiscreme	106
Variante 2	100	Ananasgetränk	107
Variante 3	100	Ingwerbier	107
Süße Mehlkreise	101	Variante 2	108
Kekse	101	Variante 3	108
Kokosnußbonbons	102	Fruchtbowle	109
Kokosnußdrops	102	Ananasbowle	109
Mango mit Vanillesoße	103	Karottensaft	109
Kreolische Ananas	103	Plantainwein	110
Kreolische Orangen	103		

Soßen

Tamarindensoße	III	Kreolische Soße	112
Variante 2	III		

Einlegen in Essig

Eingelegte Pfeffer-		Eingelegter Blumenkohl	
schoten	113	und Rotkohl	116
Eingelegte Auberginen	114	Knoblauchsatz	117
Variante 2	114	Knoblauch aufbewahren	117
Eingelegte Mango	115	Eingelegter Knoblauch	118
Eingelegte Rüben	115	Knoblauch in Öl	118
Eingelegte rote Rüben	116	Eingelegte Tomaten	118