

Sachregister

Grundinformationen

Kurze Informationen.....	7	Dämpfen ohne	
Kokosnussmilch.....	10	Dampftopf.....	10

Vor- und Nachspeisen und Salate

Auberginensalat.....	11	Weiß-Bohnen-Salat.....	16
Kürbissalat.....	12	Bohnensalat mit Koriander	17
Avocadosalat.....	12	Reis-schwarze-Bohnen-	
Avocado mit Ananas.....	13	Salat in Essigsoße.....	18
Gemüsesalat.....	14	Hähnchen-Reissalat.....	19
Okrasalat.....	14	Tropischer Fruchtsalat.....	20
Maissalat.....	15	Kartoffelsalat.....	21
Frittierte Mais.....	16	Krabbensalat.....	22

Suppen

Knoblauchsuppe.....	23	Mais-Bohnensuppe.....	26
Kreolische		Galicien Suppe.....	27
Kochbananensuppe...	24	Kalte Gemüsesuppe.....	28
Kürbissuppe.....	24	Kalte Avocadosuppe.....	29
Schwarze Bohnensuppe.....	25		

Soßen

Einfache Tomatensoße.....	30	Papayasose.....	33
Chilisoße.....	30	Tortillasose.....	33
Mangosoße.....	31	Soße für Fischgerichte.....	34
Milde Peperonisoße.....	32	Knoblauchsose.....	34
Scharfe Peperonisoße.....	32	Avocadosose.....	35

Bohnen und Reisgerichte

Schwarze-Bohnen, einfache Art.....	36	Gewürzreis.....	43
Schwarze-Bohnen mit Knoblauch.....	37	Reis in Tomatensoße.....	44
Gebratene Bohnen mit Reis.....	38	Gelber Reis.....	44
Rote Bohnen mit Fleisch.....	39	Reis mit Roten Bohnen.....	45
Kichererbsen mit Gewürzwurst.....	40	Reis mit Kichererbsen.....	46
Schwarze Bohnen mit Reis	40	Reis mit Linsen.....	47
Reis kochen:		Reis mit geräuchertem Fisch.....	48
Methode 1.....	42	Gebratener Reis mit Fisch	49
Methode 2.....	42	Tunfisch mit Reis.....	50
Kubanischer Reis.....	43	Reis mit Fleisch und Gewürzen.....	51
		Reis mit Hähnchen.....	52

Fleischgerichte

Gesalzenes Fleisch.....	54	Kubanisch gefülltes Fleisch.....	59
Kubanisches Rinderhack.....	55	Gebackenes Fleisch in Ingwer-Knoblauchmarinade	60
Kubanische Steaks.....	56		
Fleisch in Tomatensoße.....	57		
Gewürzte Hackbällchen.....	58		

Geflügel und Eiergerichte

Hähnchen kreolische Art.....	62	Gebratene Eier kubanischer Art.....	71
Gebratenes Hähnchen.....	63	Verlorene Eier.....	71
Gebackenes Hähnchen.....	64	Plantain Omelett.....	72
Variante 2.....	65	Hackfleisch Omelett.....	73
Hähnchen mit Mais.....	66	Krabben Omelett.....	73
Hähnchen mit schwarzen Bohnen.....	67	Würstchen Omelett.....	74
Gefüllter Truthahn.....	68	Tomaten Omelett.....	75
Hähnchenbrust in Knoblauchmarinade	70		

Fischgerichte

Fisch in grüner Soße.....	76	Fisch mit Paprikasoße.....	85
Gesalzener Fisch in		Fisch in	
Tomatensoße.....	77	Knoblauchmarinade	86
Gesalzene Fischbällchen	78	Fisch mit Avocadosoße.....	87
Gekochter Fisch.....	79	Fisch in Tomatensoße.....	88
Gebackener Fisch mit		Paella.....	89
Knoblauchpaste.....	80	Krabben in Maismehl.....	90
Gebackene Fischfilets.....	81	Krabben in Knoblauchsoße	91
Gefüllte Fisch.....	82	Krabben in Koriandersoße	92
Gebackener Fisch mit		Kreolische Krabben.....	93
eingelegten Oliven.....	83	Langusten in Soße.....	94
Fisch mit Koriandersoße.....	84		

Gemüsegerichte

Süßkartoffelpüree.....	95	Gebratene Kochbananen.....	99
Gebratene Süßkartoffel.....	95	Gekochte Kochbananen.....	100
Kürbispüree.....	96	Gekochte Kartoffeln.....	101
Yampüree.....	96	Gekochter Mais.....	102
Cassava mit		Maismehl mit Fleisch.....	103
Knoblauchsoße.....	97	Maissbällchen in	
Gekochte Cassava.....	97	Tomatensoße.....	104
Gebratene Cassava.....	98	Okra in Soße.....	105
Variante 2.....	98	Gefüllte Chayote.....	106

Brot, Teigspeisen und Dessert

Kubanisches Brot.....	108	Hähnchenpastete.....	116
Kokosnussbrot.....	109	Fleischpastete.....	118
Cassavabrot.....	109	Mitternachts-Sandwich.....	120
Gebratenes Brot.....	110	Süßkartoffeln in Sirup.....	121
Bananenbrot.....	111	Variante 2.....	121
Kürbisbrot.....	112	Kürbispudding.....	122
Gefüllter Teig.....	113	Brotpudding.....	123
Hähnchenfüllung.....	114	Süßkartoffeldessert.....	124
Fleischfüllung.....	114	Milchdessert.....	124
Kartoffelfüllung.....	114	Reispudding.....	125
Schinkenfüllung.....	115	Kokosnussspudding.....	126
Käsefüllung.....	115	Papayadessert.....	126
Hackfleischfüllung.....	115	Guave in Sirup.....	127