

Sachregister

Kurze Informationen

Achiote	7	Quinoa	9
Aji	7	Yacon	9
Cassava	7	Yam	9
Cherimoy	7	Zapallo	9
Lucuma	8		
Lulo	8		

Salate

Gemüsesalat	10	Yambohnsensalat mit	
Fleischsalat	11	Kresse	14
Kartoffelsalat	12	Tintenfischsalat	14
Quinoasalat	12	Kreolischer Salat	15
Yambohnsensalat	13		

Vorspeisen

Tamales	16	Süßkartoffeln mit Käse	26
Tamalesteig	16	Gebratene Süßkartoffeln	27
Tamales-Maispüree	17	Süßkartoffeln mit	
Tamales füllen und garen	17	Hackfleisch	27
Tamalesfüllung:		Knusprige Fischwürfel	28
Champignonfüllung	19	Gefüllte Cassava mit	
Hähnchenfüllung-		Hackfleisch	29
Variante 1	20	Fleisch mit Reis in Folie	30
Variante 2	20	Hähnchenpastete	31
Variante 3	21	Gebratene Quinoa	33
Variante 4	22	Kreolische Muscheln	34
Maisfüllung	23	Kartoffeln mit Käsesoße	35
Garnelenfüllung	24	Kartoffeln mit Käse und	
Kartoffelfüllung	24	Nüssen	36
Fleischfüllung	25	Lachs Cebiche	37

Soßen und Gewürzte Beilagen

Scharfe Chilipaste:	Variante 2	41
Variante 1, mit frischem Chili	Scharfe Zwiebel-Chili-Beilage	42
Variante 2, mit getrocknetem Chili	Gekochte grüne Chilisoße	43
Kreolische scharfe Soße	Gekochte Zwiebelbeilage	44
Kreolische Zwiebelbeilage		41

Suppen

Quinoasuppe	45	Hähnchensuppe mit Reis	51
Quinoasuppe mit Kartoffeln	46	Einfache Fischsuppe	52
Kreolische Suppe	48	Krabbensuppe	53
Hähnchensuppe	49	Maissuppe	55
Kartoffelsuppe mit Hähnchen	50		

Quinoagerichte

Quinoa kochen	56	Quinoa mit Krabben	58
Quinoa als Beilage für Hauptgerichte	57	Quinoaauflauf	59
Quinoa-Risotto mit Gemüse	57	Quinoa mit Karotten und Lauch	60

Reisgerichte

Reis kochen	61	Reis mit verschiedenen Fleischsorten	64
Knoblauchreis	61	Korianderreis mit Hühnerfleisch	65
Reis mit Bohnen	62		
Reis mit Meeresfrüchten	62		

Gebackener Reis mit
Huhn 66

Ente mit Reis 67

Hülsenfrüchte

Scharfe Bohnen mit
Walnüssen 69

Gewürzte Kichererbsen 70

Bohnen mit Fleisch 71

Nudelgerichte

Nudeln mit Huhn 72

Gebackene Nudeln 72

Spaghetti mit Fleisch 74

Spaghetti mit Huhn 75

Gemüsegerichte

Gekochter Ulluco 76

Ulluco in scharfer Soße 77

Kartoffelaufauf 78

Kartoffeln mit Zwiebelsoße 79

Kürbis in Chilisoße 80

Maisaufauf 81

Grüne Bohnen mit

Knoblauch 82

Blumenkohl mit

grünem Chili 83

Fleischgerichte

Fleisch mit getrockneten

Kartoffeln 85

Rinderfilets mit Kartoffeln 86

Fleisch in Koriandersoße 86

Fleisch in Tamarindesoße 88

Fleisch in Essigsoße 88

Fleisch mit Papa Seca 89

Lammtopf 90

Fleisch mit Kartoffeln 91

Fleisch mit Gemüse 92

Fleisch mit Süßkartoffeln 93

Fleischtopf 94

Wildfleisch in Soße 94

Gewürzte Schweinefüße 95

Pansen in Gewürzsoße 96

Kalbsleber mit Kartoffeln 98

Geflügelgerichte

Hähnchen mit Quinoa	99	Kalte Hähnchenplatte	107
Hähnchen mit Mandeln	100	3 Fleischsorten mit	
Gebackener Mais		Kartoffeln	108
mit Huhn	101	Gebratenes	
Hähnchen in		Hähnchenfleisch	109
Peperonisoße	103	Gefüllte Pute	110
Hähnchen mit Walnüssen	104	Putenfleisch mit	
Hähnchen in		Erdnusssoße	113
Erdnusssoße	105	Ente in Paprikasoße	114
Hähnchenkeulen		Hähnchen oder	
mit Chili	106	Entenleber	115

Fischgerichte

Gegrillte Forellen	116	Fisch in Kokosnussmilch	120
Getrockneter Fisch mit		Fischfilets mit	
Gemüse	117	Kochbananen	121
Gebratener Fisch	118	Scharfe Garnelen	122
Gebratene Forellen	118	Garnelen mit Gemüse	123
Fischfilets in Soße	119		

Nachspeisen

Quinoaecken	125	Reispudding	127
Süße Bohnen	126	Tamarillokompott	128
Kürbispudding	126		