

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	Yambohnensalat mit Kresse	14
Fleischsalat	11	Tintenfischsalat	14
Kartoffelsalat	12	Kreolischer Salat	15
Quinoasalat	12		
Yambohnensalat	13		

Vorspeisen

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

Soßen und Gewürzte Beilagen

Scharfe Chilipaste:	Variante 2 41
Variante 1, mit frischem Chili 39	Scharfe Zwiebel-Chili- Beilage 42
Variante 2, mit getrocknetem Chili 40	Gekochte grüne Chilisoße 43
Kreolische scharfe Soße 40	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	Bohnen mit Fleisch 71
Gewürzte Kichererbsen 70	

Nudelgerichte

Nudeln mit Huhn 72	Spaghetti mit Fleisch 74
Gebackene Nudeln 72	Spaghetti mit Huhn 75

Gemüsegerichte

Gekochter Ulluco 76	Grüne Bohnen mit Knoblauch 82
Ulluco in scharfer Soße 77	
Kartoffelauflauf 78	Blumenkohl mit grünem Chili 83
Kartoffeln mit Zwiebelsoße 79	
Kürbis in Chilisoße 80	
Maisauflauf 81	

Fleischgerichte

Fleisch mit getrockneten Kartoffeln 85	Fleisch mit Kartoffeln 91
Rinderfilets mit Kartoffeln 86	Fleisch mit Gemüse 92
Fleisch in Koriandersoße 86	Fleisch mit Süßkartoffeln 93
Fleisch in Tamarindesoße 88	Fleischtopf 94
Fleisch in Essigsoße 88	Wildfleisch in Soße 94
Fleisch mit Papa Seca 89	Gewürzte Schweinefüße 95
Lammtopf 90	Pansen in Gewürzsoße 96
	Kalbsleber mit Kartoffeln 98

Geflügelgerichte

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

Fischgerichte

Gegrillte Forellen	116	Fisch in Kokosnussmilch	120
Getrockneter Fisch mit Gemüse	117	Fischfilets mit 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		