

INHALT

Die Aromen der philippinischen Küche	1
<i>Grundlagen der philippinischen Küche</i>	2
<i>Einkaufsführer für philippinische Zutaten</i>	3
Frühstück	4
<i>Sinangag at Itlog / Knoblauchreis mit Spiegelei</i>	5
<i>Tapsilog / Mariniertes Rindfleisch mit Knoblauchreis und Spiegelei</i>	6
<i>Longsilog / Philippinische Würstchen mit Knoblauchreis und Spiegelei</i> ..	8
<i>Tocilog / Karamellisiertes Schweinefleisch mit Knoblauchreis und Spiegelei</i>	9
<i>Pandesal / Weiches und leicht süßliches philippinisches Brötchen</i>	11
<i>Arroz Caldo / Würziger Hühnerreisbrei</i>	13
<i>Champorado / Schokoladenreisbrei</i>	14
Salate	15
<i>Ensaladang Mangga / Grüner Mangosalat</i>	16
<i>Ensaladang Talong / Auberginensalat</i>	17
<i>Ensaladang Kamatis at Itlog na Maalat / Tomaten-Salat mit gesalzenem Ei</i>	18
<i>Kinilaw na Isda / Philippinischer Ceviche aus rohem Fisch</i>	19
<i>Atcharang Papaya / Eingelegter Papayasalat</i>	20
<i>Lato Salad / Seetrauben-Salat</i>	21
Suppen	22
<i>Sinigang na Baboy / Saure Suppe mit Schweinefleisch</i>	23
<i>Tinolang Manok / Hühnersuppe mit Papaya und Ingwer</i>	24
<i>Nilangang Baka / Rindfleischsuppe mit Gemüse</i>	25
<i>Bulalo / Rindermarkknochensuppe</i>	26
<i>Sinigang na Hipon / Saure Suppe mit Garnelen</i>	27
<i>La Paz Batchoy / Nudelsuppe mit Schweinefleisch und Leber</i>	28

Brote	29
<i>Kababayan Bread / Philippinisches Muffinbrot</i>	<i>30</i>
<i>Pan de Coco / Kokosnussbrot</i>	<i>31</i>
<i>Ensaymada / Philippinisches Brioche</i>	<i>32</i>
<i>Spanish Bread / Spanisches Brot</i>	<i>33</i>
<i>Monay / Philippinisches Weißbrot</i>	<i>34</i>
Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel	35
<i>Adobo / Philippinisches Fleischgericht in Essig und Sojasoße</i>	<i>36</i>
<i>Lechon Kawali / Knuspriger Schweinebauch</i>	<i>37</i>
<i>Chicken Inasal / Gegrilltes Hühnchen Bacolod-Stil</i>	<i>38</i>
<i>Kare-Kare / Erdnussbutter-Eintopf</i>	<i>39</i>
<i>Bistek Tagalog / Philippinisches Rindersteak</i>	<i>40</i>
<i>Paksiw na Lechon / Geröstetes Schweinefleisch in Lebersoße</i>	<i>41</i>
<i>Chicken Afritada / Hühnchen in Tomatensoße</i>	<i>42</i>
<i>Pork Binagoongan / Schweinefleisch in Garnelenpaste</i>	<i>43</i>
<i>Sinampalukang Manok / Tamarinden-Hühnchen</i>	<i>44</i>
<i>Pata Tim / Geschmorte Schweinehaxe</i>	<i>45</i>
Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten	46
<i>Relyenong Bangus / Gefüllter Milchfisch</i>	<i>47</i>
<i>Daing na Bangus / Mariniertes und gebratener Milchfisch</i>	<i>48</i>
<i>Inihaw na Pusit / Gegrillter Tintenfisch</i>	<i>49</i>
<i>Adobong Pusit / Tintenfisch in Adobo-Soße</i>	<i>50</i>
<i>Paksiw na Isda / Fisch in Essigsoße</i>	<i>51</i>
<i>Escabecheng Isda / Fisch in süßsaurer Soße</i>	<i>52</i>
<i>Pinaputok na Tilapia / Tilapia in Bananenblättern</i>	<i>53</i>
<i>Sinugno / Gegrillter Fisch in Kokosmilch</i>	<i>54</i>
<i>Kinilaw na Tuna / Roh marinierter Thunfisch</i>	<i>55</i>
<i>Sarciadong Isda / Fisch mit Tomatensoße</i>	<i>56</i>

Vegetarische Hauptgerichte.....	57
<i>Tortang Talong / Auberginen-Omelett</i>	<i>58</i>
<i>Ampalaya con Itlog / Bittermelone mit Ei.....</i>	<i>59</i>
<i>Ukoy / Gemüsepuffer</i>	<i>60</i>
<i>Sizzling Tofu / Scharfer Tofu auf heißer Platte</i>	<i>61</i>
<i>Tortang Gulay / emüse-Omelett</i>	<i>62</i>
Vegane Hauptgerichte	63
<i>Pinakbet / Gemüsepfanne mit fermentierter Sojabohnenpaste</i>	<i>64</i>
<i>Ginataang Kalabasa at Sitaw / Kürbis und Bohnen in Kokosmilch</i>	<i>65</i>
<i>Ginisang Monggo / Mungbohnen-Eintopf mit Spinat und Tomaten</i>	<i>66</i>
<i>Ginataang Langka / Junge Jackfrucht gekocht in Kokosmilch</i>	<i>67</i>
<i>Lumpiang Sariwa / Frische Frühlingsrollen mit Gemüse und Tofu.....</i>	<i>68</i>
<i>Laing / Taro-Blätter in Kokosmilch.....</i>	<i>69</i>
<i>Tofu Sisig / Gewürzter Tofu, traditionell als Sisig zubereitet</i>	<i>70</i>
<i>Ginataang Mais / Mais gekocht in Kokosmilch.....</i>	<i>71</i>
Fingerfood & Snacks.....	72
<i>Lumpia / Philippinische Frühlingsrollen.....</i>	<i>73</i>
<i>Turon / Süße Bananenrollen.....</i>	<i>74</i>
<i>Kwek-Kwek / Frittierte Wachteleier.....</i>	<i>75</i>
<i>Puto / Gedämpfte Reiskuchen</i>	<i>76</i>
<i>Empanada / Philippinische Teigtaschen.....</i>	<i>77</i>
<i>Fish Balls / Fischbällchen.....</i>	<i>78</i>
Desserts	79
<i>Halo-Halo / Gemischtes Eis</i>	<i>80</i>
<i>Bibingka / Kokosnuss-Reiskuchen</i>	<i>81</i>
<i>Suman / Gedämpfter Klebreis.....</i>	<i>82</i>
<i>Sapin-Sapin / Geschichteter Reiskuchen.....</i>	<i>83</i>
<i>Leche Flan / Philippinischer Karamellpudding.....</i>	<i>84</i>
<i>Pichi-Pichi / Gestampfte Maniokkuchen.....</i>	<i>85</i>

Getränke86

Calamansi Juice / Calamansi-Saft 87

Buko Juice / Kokosnusswasser 88

Sago at Gulaman / Tapioka- und Gelatine-Drink 89

Mango Shake / Mangoshake 90

Barako Coffee / Barako-Kaffee 91

Guyabano Juice / Guyabano-Saft 92

Soßen, Cremes & Dips93

Mang Tomas All-Purpose Sauce / Mang Tomas Universalsoße 94

Sinamak / Philippinischer Essigdip 95

Bagoong Alamang / Garnelenpaste 96

Latik Sauce / Kokos-Karamellsoße 97

Toyomansi / Sojasoße mit Calamansi 98

Lechon Sauce / Lechon-Soße 99