

INHALT

Von den Anden bis zum Amazonas	1
<i>Schlüsselzutaten der bolivianischen Küche</i>	3
Frühstück	5
<i>Api Morado con Pastel de Queso / Lila Maisgetränk mit Käseteigfladen</i> ..	6
<i>Cuñapé / Käsebrötchen aus Maniokmehl</i>	7
<i>Salteñas / Gefüllte Teigtaschen</i>	8
<i>Humintas / Maispäckchen</i>	9
<i>Marraqueta / Knuspriges Brötchen</i>	10
<i>Sopa de Maní / Erdnusssuppe</i>	11
<i>Trancapecho / Schnitzelsandwich</i>	12
<i>Majadito / Reisgericht mit getrocknetem Fleisch</i>	13
Salate	14
<i>Ensalada de Quinoa / Quinoasalat</i>	15
<i>Ensalada de Palmito / Palmherzensalat</i>	16
<i>Soltero de Queso / Käsesalat „Soltero“</i>	17
<i>Pico de Gallo / Bolivianischer Salsa-Salat</i>	18
<i>Ensalada de Lljwa / Scharfer Tomatensalat</i>	19
<i>Ensalada de Choclo / Maiskornsalat</i>	20
<i>Ensalada de Apios / Selleriesalat</i>	21
Suppen	22
<i>Lawa de Choclo / Maissuppe</i>	23
<i>Chairo Paceño / Suppe aus La Paz</i>	24
<i>Sopa de Quinoa / Quinoasuppe</i>	25
<i>Ají de Fideo / Nudelsuppe mit Chili</i>	26
<i>Locro de Papa / Kartoffelsuppe</i>	27

Brote	28
<i>Pastel de Choclo / Maisbrot</i>	29
<i>Pan Wawa / Babybrot</i>	31
<i>Somún / Bolivianisches Fladenbrot</i>	32
<i>Tantawawa / Totenbrot</i>	33
<i>Pan de Arroz / Reisbrot</i>	34
Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel.....	35
<i>Pique a lo Macho / Scharfes Fleischgericht</i>	36
<i>Silpancho Cochabambino / Cochabamba-Schnitzel</i>	37
<i>Picante de Pollo / Scharfes Hühnchen</i>	38
<i>Saice Tarijeño / Fleischeintopf aus Tarija</i>	39
<i>Fricasé / Bolivianisches Fricasé</i>	40
<i>Chicharrón / Gebratenes Schweinefleisch</i>	41
<i>Anticucho / Bolivianische Fleischspieße</i>	42
<i>Majadito / Reisgericht mit getrocknetem Fleisch</i>	43
<i>Relleno / Gefülltes Bratenfleisch</i>	44
<i>Lomo Montado / Belegtes Steak</i>	45
Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten.....	46
<i>Pacú a la Parrilla / Gegrillter Pacú</i>	47
<i>Sudado de Surubí / Surubí-Eintopf</i>	48
<i>Trucha a la Navarra / Forelle nach Navarra-Art</i>	49
<i>Pique de Camarones / Garnelenspieß</i>	50
<i>Salmón en Salsa de Maracuyá / Lachs in Maracuja-Soße</i>	51
<i>Escabeche de Pescado / Eingelegter Fisch</i>	52
<i>Ceviche de Palmito con Camarones / Palmherz-Ceviche mit Garnelen</i> ..	53

Vegetarische Hauptgerichte.....54

<i>Papas Rellenas / Gefüllte Kartoffeln.....</i>	<i>55</i>
<i>Arroz con Leche y Queso / Reis mit Milch und Käse.....</i>	<i>56</i>
<i>Chuño Phuti / Gewürzter Kartoffelbrei.....</i>	<i>57</i>
<i>Pastel de Quinoa y Queso / Quinoa-Käse-Kuchen.....</i>	<i>58</i>
<i>Ají de Queso / Chili mit Käse.....</i>	<i>59</i>
<i>Chanca de Huevo / Eier in pikanter Soße.....</i>	<i>60</i>
<i>Tortilla de Patatas a la Boliviana / Bolivianische Kartoffeltortil</i>	<i>61</i>
<i>Plato Paceño / Gericht aus La Paz.....</i>	<i>62</i>

Vegane Hauptgerichte63

<i>Fricasé de Hongos / Pilz-Fricasé.....</i>	<i>64</i>
<i>Chairo Vegano / Vegane Chairo-Suppe</i>	<i>65</i>
<i>Arroz con Coco / Kokosreis</i>	<i>66</i>
<i>Quinoa con Verduras / Quinoa mit Gemüse.....</i>	<i>67</i>
<i>Empanadas de Acelga / Mangold-Empanadas</i>	<i>68</i>
<i>Picante de Papas / Scharfe Kartoffeln.....</i>	<i>69</i>
<i>Locro de Zapallo / Kürbiseintopf.....</i>	<i>70</i>
<i>Tallarín con Salsa de Nueces / Nudeln mit Walnusssoße</i>	<i>71</i>

Fingerfood & Snacks.....72

<i>Anticuchos / Gegrillte Herzspieße.....</i>	<i>73</i>
<i>Tucumanas / Frittierte Teigtaschen</i>	<i>74</i>
<i>Sonso de Yuca / Gegrillter Maniok-Kuchen</i>	<i>75</i>
<i>Humintas a la Olla / Maiskuchen.....</i>	<i>76</i>
<i>Papas Rellenas / Gefüllte Kartoffeln.....</i>	<i>77</i>
<i>Masaco de Yuca / Maniokbrei.....</i>	<i>78</i>
<i>Chicharrón de Cerdo / Knusprige Schweineschwarte</i>	<i>79</i>

Desserts	80
<i>Helado de Canela / Zimteis</i>	<i>81</i>
<i>Leche Asada / Gebrannte Milch</i>	<i>82</i>
<i>Tawa Tawas / Bolivianische Donuts</i>	<i>83</i>
<i>Pastel de Choclo / Maiskuchen</i>	<i>84</i>
<i>Alfajores / Gefüllte Kekse</i>	<i>85</i>
<i>Buñuelos Bolivianos / Bolivianische Fritters</i>	<i>86</i>
Getränke	87
<i>Mocochinchi / Getrocknete Pfirsichlimonade</i>	<i>88</i>
<i>Somó / Maisbier</i>	<i>89</i>
<i>Yungueño / Bolivianischer Cocktail</i>	<i>90</i>
<i>Tostada / Geröstete Gerstenlimonade</i>	<i>91</i>
<i>Sucumbé / Bolivianisches Heißgetränk</i>	<i>92</i>
<i>Licuerdo de Platano / Bananen-Smoothie</i>	<i>93</i>
<i>Jugo de Tumbo / Sauerdornsaft</i>	<i>94</i>
Soßen, Cremes & Dips	95
<i>Llajua / Scharfe Tomatensoße</i>	<i>96</i>
<i>Salsa de Maní / Erdnusssoße</i>	<i>97</i>
<i>Ají de Acelga / Mangold-Dip</i>	<i>98</i>
<i>Crema de Ajo / Knoblauchcreme</i>	<i>99</i>
<i>Salsa Picante de Pepino / Scharfe Gurkensoße</i>	<i>100</i>