

INHALT

Die Faszination der ecuadorianischen Küche erleben ..	1
<i>Wichtige Zutaten der ecuadorianischen Küche</i>	2
Frühstück	3
<i>Tigrillo / Gerührte grüne Bananen mit Ei</i>	4
<i>Mote Pillo / Gehackter Mais mit Eiern</i>	5
<i>Yapingachos / Gefüllte Kartoffelpuffer</i>	6
<i>Ceviche de Chocho / Lupinenbohnen ceviche</i>	7
<i>Quimbolitos / Gedämpfte Maiskuchen</i>	8
<i>Humitas / Gedämpfte Maispaste</i>	9
<i>Empanadas de Viento / Blähempanadas</i>	10
Salate	11
<i>Ensalada de Cebolla y Tomate / Zwiebel-Tomaten-Salat</i>	12
<i>Ensalada de Repollo Morado / Rotkohlsalat</i>	13
<i>Ensalada de Zanahoria / Karotten-Rote-Bete-Salat</i>	14
<i>Ensalada de Palmito / Palmherzensalat</i>	15
<i>Ensalada de Quinoa / Quinoasalat</i>	16
<i>Ensalada de Choclo / Maiskolbensalat</i>	17
<i>Ensalada Andina / Andensalat</i>	18
Suppen	19
<i>Locro de Papa / Kartoffelsuppe</i>	20
<i>Caldo de Bolas de Verde / Suppe mit grünen Bananenknödeln</i>	21
<i>Sopa de Quinoa / Quinoasuppe</i>	22
<i>Aguado de Gallina / Hühnersuppe</i>	23
<i>Caldo de Patas / Suppe aus Rinderfüßen</i>	24
<i>Sopa de Lentejas / Linsensuppe</i>	25
<i>Chupe de Pescado / Fischsuppe</i>	26
<i>Guatita / Kuttelsuppe</i>	27

Brote.....	28
<i>Pan de Yuca / Maniokbrot</i>	29
<i>Pan de Maíz / Maisbrot.....</i>	30
<i>Rosquetes / Ringförmige Brötchen.....</i>	31
<i>Pan de Camote / Süßkartoffelbrot</i>	32
<i>Bizcochos de Sal / Salzgebäck.....</i>	33
 Fleisch & Geflügel.....	34
<i>Seco de Chivo / Ziegenfleischartopf.....</i>	35
<i>Hornado / Gebratenes Schweinefleisch.....</i>	36
<i>Fritada de Chanco / Frittiertes Schweinefleisch.....</i>	37
<i>Llapingachos con Carne / Kartoffelkuchen mit Fleisch.....</i>	38
<i>Churrasco Ecuatoriano / Ecuadorianisches Steak.....</i>	39
<i>Pollo Asado / Gegrilltes Huhn.....</i>	40
<i>Estofado de Pollo / Hühnereintopf.....</i>	41
<i>Carne Colorada / Rotes Fleisch</i>	42
<i>Costillas de Cerdo con Salsa de Tamarindo / Schweinerippchen mit Tamarindensoße.....</i>	43
 Fisch & Meeresfrüchte.....	44
<i>Ceviche de Camarón / Garnelen-Ceviche.....</i>	45
<i>Encocado de Camarón / Garnelen in Kokosnusssoße.....</i>	46
<i>Pescado Encocado / Fisch in Kokosnusssoß.....</i>	47
<i>Corvina a la Plancha / Gegrillter Wolfsbarsch</i>	48
<i>Sudado de Pescado / Gedünsteter Fisch</i>	49
<i>Camarones al Ajillo / Garnelen in Knoblauchsoße.....</i>	50
<i>Ceviche de Pescado / Fisch-Ceviche.....</i>	51
<i>Langostinos al Cilantro / Langusten mit Koriander.....</i>	52
<i>Viche de Pescado / Fischsuppe</i>	53
<i>Arroz Marinero / Meeresfrüchte-Reis.....</i>	54

Vegetarisch	55
<i>Cazuela de Queso / Käse-Kasserolle</i>	56
<i>Empanadas de Viento / Käse-Empanadas</i>	57
<i>Papas con Queso / Kartoffeln mit Käse</i>	58
<i>Tortilla de Verduras / Gemüsetortilla</i>	59
<i>Mote Pillo / Gehackter Mais mit Eiern</i>	60
<i>Choclo con Queso / Maiskolben mit Käse</i>	61
<i>Huevos con Tomate / Eier mit Tomate</i>	62
<i>Tamales de Queso / Käse-Tamales</i>	63
Vegan	64
<i>Ceviche de Palmito / Palmherzen-Ceviche</i>	65
<i>Arroz Verde / Grüner Reis</i>	66
<i>Tostadas / Geröstetes Maisbrot</i>	67
<i>Champiñones al Ajillo / Pilze in Knoblauchsoße</i>	68
<i>Ensalada de Aguacate / Avocadosalat</i>	69
<i>Locro de Zapallo / Kürbiseintopf</i>	70
<i>Patacones / Gebratene grüne Bananenscheiben</i>	71
<i>Quinoa con Verduras / Quinoa mit Gemüse</i>	72
<i>Sopa de Tomate / Tomatensuppe</i>	73
Desserts	74
<i>Dulce de Higos / Süße Feigen</i>	75
<i>Espumilla / Fruchtmousse</i>	76
<i>Tres Leches / Drei-Milch-Kuchen</i>	77
<i>Helado de Paila / Eiscreme aus der Paila</i>	78
<i>Buñuelos / Frittierte Teigbällchen</i>	79
<i>Quimbolitos / Gedämpfte Kuchen</i>	80
<i>Arroz con Leche / Milchreis</i>	81
<i>Pan de Banano / Bananenbrot</i>	82
<i>Cocadas / Kokosnussmakronen</i>	83
<i>Pristiños / Frittierte Teigringe</i>	84

Soßen, Cremes & Dips	85
<i>Ají Criollo / Scharfe Criollo-Soße.....</i>	<i>86</i>
<i>Salsa de Maní / Erdnusssoße.....</i>	<i>87</i>
<i>Guasacaca / Avocadosoße</i>	<i>88</i>
<i>Salsa de Ajo / Knoblauchsoße.....</i>	<i>89</i>
<i>Salsa Verde / Grüne Soße</i>	<i>90</i>
<i>Pepa de Sambo / Kürbiskernsoße.....</i>	<i>91</i>
<i>Salsa de Tamarindo / Tamarindensoße</i>	<i>92</i>
<i>Salsa Picante de Tomate / Scharfe Tomatensoße.....</i>	<i>93</i>