

Sachregister

Kurze Informationen

Amaranth	7	Kokosnusspaste herstellen	12
Mais	7	Kokosnussmilch herstellen	13
Quinoa, das Korn der Inka	8	Aufbewahren von Kokosnussmilch	13
Reis	9	Kokosnussöl	14
Wildreis	9	Dämpfen ohne Dampfkochtopf	14
Tamales	10	Tomaten enthäuten	15
Ulluco	10		
Chili	11		
Kokosnuss	11		
Kokosnussmilch und Paste	12		

Vorspeisen, Beilagen und schnelle Gerichte

Gegrillte Herzen	16	Gefüllte Teigtaschen mit Fleischfüllung	26
Gebratene Kochbananen	18	Tofufüllung	28
Variante 2	18	Gemüsefüllung	29
Kreolisches Omelette	19	Variante mit Maismehlteig	30
Kartoffeln mit scharfer Soße	20	Maisbrot mit Käse	31
Fisch-Kokosnuss-Cebiche	21	Käsebällchen	32
Vegetarische Cebiche	22	Variante 2	33
Mehlteig für Pasteten und Teigtaschen	24	Maisbällchen	34
Variante 2	25	Fleisch Tamales	35
Maismehlteig	25	Kürbis Tamales	38

Salate

Quinoasalat 40	Kürbissalat 42
Einfacher, gemischter Salat 41	

Soßen und eingekochte Zutaten

Avocadosoße 43	Tomaten-Zwiebelsoße 48
Avocadopaste 44	Kräutersoße 49
Zwiebelsoße 45	Maissoße 49
Zitrussoße 45	Eingelegte Auberginen 50
Knoblauch-Zwiebelpüree 46	Eingelegter Fisch 51
Scharfe Chilisoße 46	Old Bay Amerikanische
Variante 2 47	Gewürzmischung 52

Suppen

Tomatensuppe 53	Hühnersuppe 59
Gewürzte Milchsuppe 54	Bohnensuppe 60
Linsensuppe 55	Cassavasuppe 61
Ochsenschwanzsuppe 56	Arracachasuppe 62
Pansensuppe 57	

Hülsenfrüchte, Reis- und vegetarische Gerichte

Reis kochen 63	Reis mit Fleisch und
Variante 2 63	Würstchen 69
Variante 3 64	Amaranth als Beilage 70
Kokosnussreis 64	Quinoa kochen 70
Reis mit Peperoni 65	Quinoa als Beilage 71
Hähnchen mit Reis 66	Quinoa-Risotto mit
Reis mit Garnelen 67	Gemüse 71

Rote Bohnen mit Kochbananen	72	Arracachapüree	77
Schwarze Bohnen	73	Arracacha in Soße	78
Linsenpüree	74	Gebackene Cassava	79
Kichererbsenpüree	75	Kartoffeln mit Tomatensoße	80
Gekochter Mais	76	Gebackene Auberginen	81
Maisfladen	76	Gefüllte Zucchini	82
		Okra in Tomatensoße	83

Fleischgerichte

Lamm in Kokosnussmilch	85	Schweinefuß mit Gewürzpaste	93
Fleischbällchen in Tomatensoße	86	Fleisch mit Kichererbsen	94
Gebackene Lammkeule	87	Kalbsragout	95
Ziegenfleisch mit Auberginen	89	Kalbsleber in Soße	96
Fleischstreifen mit Tomaten	90	Fleisch mit Ananas	97
Schweinefuß mit Schwarzen Bohnen	92	Rinderbeinscheibe	98
		Kreolisches Rindersteak	100

Geflügelgerichte

Hähnchen-Kartoffel-Pott Variante 2	101	102	Hähnchenauflauf	106
Knoblauchhähnchen	103		Mariniertes Hähnchen	108
Gekochtes Hähnchen in scharfer Soße	104		Hähnchen in Kokosnussmilch	109
Hähnchen mit Gemüse	105			

Eiergerichte

Ei mit Chorizo	111	Kartoffelomelette	111
----------------	-----	-------------------	-----

Fischgerichte

Gebackener Fisch mit Kokosnussmilch	113	Gebackener Fisch mit Füllung	116
Fischfilets mit Kokosnussmilch	114	Gebratener Fisch	117
Fischfilets mit Lauchsoße	115	Getrockneter Fisch mit Gemüse	118

Süßspeisen

Kürbiskompott	120	Kaffeepudding	123
Ananas- oder Aprikosenpudding	121	Süße Maisfladen	124
		Süßkartoffelkuchen	125