

# Sachregister

---

## Kurze Informationen

---

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

---

## Vorspeisen, Beilagen und schnelle Gerichte

---

Gegrillte Herzen	16	Gefüllte Teigtaschen	
Gebratene Kochbananen	18	mit Fleischfüllung	26
Variante 2	18	Tofufüllung	28
Kreolisches Omelette	19	Gemüsefüllung	29
Kartoffeln mit scharfer		Variante mit	
Soße	20	Maismehlteig	30
Fisch-Kokosnuss-Cebiche	21	Maisbrot mit Käse	31
Vegetarische Cebiche	22	Käsebällchen	32
Mehlteig für Pasteten und		Variante 2	33
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 eingelegte 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 Gewürzmischung	52
Variante 2	47		

---

## Suppen

---

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

---

## Hülsenfrüchte, Reis- und vegetarische Gerichte

---

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

---

Rote Bohnen mit  
Kochbananen 72  
Schwarze Bohnen 73  
Linsenpüree 74  
Kichererbsenpüree 75  
Gekochter Mais 76  
Maisfladen 76

Arracachapüree 77  
Arracacha in Soße 78  
Gebackene Cassava 79  
Kartoffeln mit Tomatensoße 80  
Gebackene Auberginen 81  
Gefüllte Zucchini 82  
Okra in Tomatensoße 83

---

## Fleischgerichte

---

Lamm in Kokosnussmilch 85  
Fleischbällchen in  
Tomatensoße 86  
Gebackene Lammkeule 87  
Ziegenfleisch mit  
Auberginen 89  
Fleischstreifen mit  
Tomaten 90  
Schweinefuß mit  
Schwarzen Bohnen 92

Schweinefuß mit  
Gewürzpaste 93  
Fleisch mit Kichererbsen 94  
Kalbsragout 95  
Kalbsleber in Soße 96  
Fleisch mit Ananas 97  
Rinderbeinscheibe 98  
Kreolisches Rindersteak 100

---

## Geflügelgerichte

---

Hähnchen-Kartoffel-Pott 101  
Variante 2 102  
Knoblauchhähnchen 103  
Gekochtes Hähnchen in  
scharfer Soße 104  
Hähnchen mit Gemüse 105

Hähnchenauflauf 106  
Mariniertes Hähnchen 108  
Hähnchen in  
Kokosnussmilch 109

---

## 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

---