

Kapitel 1

VORSPEISEN



- Massalé Gewürzmischung ~ Massalé 20
- Colombo Gewürzmischung ~ Colombo 21
- Gemüsesalat ~ Achards de légumes 22
- Teigtaschen mit Schweinefleisch ~ Bouchons au porc 23
- Thunfisch-Samosas ~ Samoussas au thon 24
- Krabben-Mangosalat ~ Salade de crabe et mangue 26
- Karamellisiertes Schweinefleisch ~ Sarcives 26
- Eier-Cari Massalé ~ Cari d'œuf massalé 27
- Stockfischbällchen ~ Accras 29
- Thunfisch-Maracujamousse ~ Mousse de thon aux fruits de la passion 30
- Gegrillte Fischspießchen ~ Brochettes grillées 31
- Avocado-Stockfischpüree ~ Purée d'avocat et de morue séchée 32
- Jamssuppe ~ Soupe d'igname 33
- Garnelen mit Klößchen ~ Dombres aux crevettes 34
- Pikante Kichererbsentaler ~ Bonbons piments 35

Kapitel 2

BEGLEITSPEISEN



- Klassisches Curry à la Réunion ~ Curry de légumes lontan 43
- Mangochutney ~ Chutney de mangue 44
- Reismischung ~ Zambrocal 45
- Tomaten-Rougail ~ Rougail tomates 46
- Erdnuss-Rougail ~ Rougail pistaches 46
- Scharf eingelegte Mangos ~ Rougail mangues 47
- Zitronensalat mit Chili ~ Salade de citrons aux gros piments 47
- Kantonesischer Reis ~ Riz cantonais 48
- Schwertfisch-Spinatquiche ~ Quiche aux épinards et à l'espadon fumé 49
- Gemüse-Massalé ~ Légumes massalé 50
- Tamarindenreis ~ Riz au tamarin 51
- Bohnen-Kürbisgemüse Malabar ~ Pois-citrouille à la malbaraise 53
- Bohnengemüse ~ Haricots à la créole 54
- Würzige Kräutersauce ~ Sauce chien 55
- Rote Linsen ~ Lentilles rouges 56
- Jamspüree ~ Purée d'ignames 56
- Chinesischer Salat ~ Salade chinoise 57

Kapitel 3

FLEISCH



- Hühnchen-Cari ~ Cari poulet 64
- Kreolische Lammkeule ~ Gigot à la créole 66
- Würstchen-Rougail ~ Rougail saucisse 67
- Honighühnchen mit Limette ~ Poulet au miel et au citron vert 69
- Ziegenfleisch-Massalé ~ Cabri massalé 70
- Schweinscolombo ~ Colombo de porc 73
- Traditioneller karibischer Eintopf ~ Calalou 74
- Hühnchen-Massalé ~ Poulet massalé 76
- Kokoshühnchen ~ Poulet au coco 77
- Hühnchencurry Vindaloo ~ Poulet vindaloo 79
- Hühnchen mit Vanille ~ Poulet à la vanille 80
- Ente mit Vanille ~ Canard à la vanille 81
- Lamm Korma ~ Agneau korma 82
- Hackfleischbällchen mit Colombo ~ Boulettes de boeuf colombo 83
- Kaninchen in Senf-Kakaocreme ~ Lapin à la moutarde de cacao 84

Kapitel 4

FISCH



- Rotbarsch-Cari ~ Cari poisson rouge 92
- Schwertfisch-Tandoori Massalé ~ Espadon Tandoori 93
- Marinierter Schwertfisch ~ Vindaye d' espadon 94
- Red Snapper mit Colombo ~ Colombo au vivaneau rouge 96
- Thunfisch-Cari Massalé ~ Cari thon massalé 97
- Doradenspieß mit Limette ~ Brochettes de dorade aux citron vert 98
- Garnelen-Cari ~ Cari camaron 99
- Kreolische Fischsuppe ~ Court-bouillon créole 100
- Dorade mit Vanille ~ Dorade à la vanille 101
- Gebackener Schwertfisch ~ Espadon grillé 102
- Snapperfilet mit Koriandergrün ~ Filet de vivaneau à la coriandre 103
- Garnelen in Limettensud ~ Blaff de ouassous 103
- Kreolische Paella ~ Paella créole 104

Kapitel 5

DESSERTS



- Kokosflan ~ Flan au coco 111
- Kokosbonbons ~ Bonbons coco 112
- Kreolischer Fruchtsalat ~ Salade de fruits à la creole 112
- Papayatarte ~ Tarte tatin à la papaye 114
- Gebackene Bananen mit Pistazien ~ Bananes grillées aux pistaches 115
- Grapefruitkonfitüre ~ Pamplemousse confit 116
- Süßkartoffelkuchen ~ Gâteau de patates douces 117
- Ananaskuchen ~ Gâteau à l'ananas 118
- Kreolische Crêpes mit Rum ~ Crêpes créoles au rhum 120
- Zuckermango mit Vanilleeis ~ Mangue confite 121
- Kokospudding ~ Blanc manger coco 121
- Honigkrapfen ~ Bonbons miel 122

Kapitel 6

COCKTAILS & SÄFTE



- Ananas-Kokospunsch ~ Punch ananas-coco 130
- Maracujacocktail ~ Cocktail maracuja 130
- Ti Punch ~ Ti Punch 131
- Banane-Mango-Ananaspunsch ~ Punch banane-mangue-ananas 131
- Kokospunsch ~ Punch coco 132
- Ingwer-Vanillerum ~ Rhum gingembre-vanille 133
- Schokoladenpunsch ~ Punch chocolat 133
- Orangerum ~ Rhum orange 135
- Rum-Mix ~ Rhum arrangé 135
- Litchi-Vanillerum ~ Rhum litchis-vanille 136
- Shrub ~ Shrub 136
- Bananenpunsch ~ Punch bananes 139
- Kreolischer Planter's Punch ~ Planteur 139
- Tamarindenpunch ~ Punch tamarin 140
- Rumkaffee ~ Rhum café 140
- Zitronen-Clementinenrum ~ Rhum clémentine-citron 141
- Anasmilchshake ~ Milk shake à l'ananas 142
- Milch-Ei-Punsch ~ Punch lait Zœuf 142
- Passionsfruchtmilchshake ~ Milk shake aux fruits de la passion 143
- Ingwerpunsch ~ Jus de gingembre 143
- Vanille-Papayapunsch ~ Punch vanille-papaye 145
- Fruchtbowle ~ Punch aux fruits 145

Maracuja-Mandelcocktail ~ Cocktail maracuja-amande 145
Liebestrunke ~ Caresse des Antilles 146
Zitruscocktail ~ Madiana 146
Ingwersirup ~ Sirop de gingembre 147

DIE GESCHICHTEN



Picknick – von der Lust, gemeinsam im Freien zu essen 36
Vanille, so eine Schote! 58
Salz, so weiß wie Schnee 87
Kurkuma, die gelbe Zauberknolle 106
Massalé in tamilischen Töpfen 125
Ein Fest für die Sinne 148

ANHANG



Zutatenregister 152
Die Autorin 155